

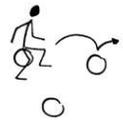
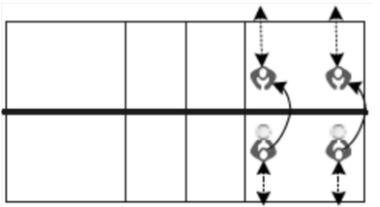
Lektion

Thema: Ball über die Schnur

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Werfen und Fangen, Spielen gegeneinander im Team (taktische Ziele kennen)

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Pilz-Fangis	So viele Volleybälle wie TN liegen wie Pilze im Spielfeld verteilt. Pro fünf TN hat es einen Fänger. Jeder TN versucht auf möglichst viele Pilze zu sitzen, ohne von einem Fänger berührt zu werden. Wird es berührt, beginnt es wieder bei Null. Wer schafft es bis 10?	Bälle Bündel	
10'		Ballschule	Alle TN versuchen folgende Übungen: - Ball beidhändig werfen und nach einer Bodenberührung des Balles wieder fangen - Ball beidhändig werfen, mit den Händen eine Linie berühren und den Ball nach einer Bodenberührung wieder fangen - Ball beidhändig werfen und direkt wieder fangen - Ball beidhändig werfen und nach 1x Klatschen wieder fangen - Ball beidhändig werfen und im Sitzen wieder fangen		
5'	Hauptteil	Werfen-Rennen-Fangen	1 mit 1. Zu zweit, 1 Ball: A wirft den Ball übers Netz/Schnur zu B und berührt nach dem Wurf die Wand. B fängt den Ball, wirft diesen zurück übers Netz zu A und berührt danach die Wand. Welches 2er-Team schafft zuerst 10 gefangene Bälle?	Längsnetz / Schnur Bälle	
10'		Werfen-Fangen mit Variationen	Zu zweit, 1 Ball, dieser wird übers Netz/Schnur geworfen und gefangen. Die TN werfen in einer bestimmten Abfolge, jeder je 1x beidhändiger Druckwurf vor der Stirn, beidhändig über den Kopf, einhändig rechts und einhändig links. Welchem Team gelingt diese Folge 3x nacheinander ohne Fehler?		
15'		Ball über die Schnur	Zwei Teams mit je 2-3 TN, 1 Ball. Die Teams spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz/Schnur zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Ball zuspiesen innerhalb des Teams und Verschiebungen mit Ball sind nicht erlaubt. Als Fehler zählt: Der Ball geht unterhalb der Schnur durch bzw. ins Netz, ausserhalb des gegnerischen Feldes oder im eigenen Feld zu Boden. Variation: Erschwerung mit zwei Bällen		
15'		Ball über die Schnur mit Zusatzaufgaben	Teams mit je 2-3 TN, 1 Ball. Ball über die Schnur wie oben. Zusatzaufgaben: Alle müssen den Ball zugespielt erhalten, bevor er übers Netz zum Gegner geworfen wird. Währenddessen erledigt das gegnerische Team eine Zusatzaufgabe, z.B.: - Alle müssen mit dem Bauch den Boden berühren - Alle klatschen sich gegenseitig in die Hände - Alle müssen eine Hallenwand berühren - etc.		

5'	Ausklang	Ballkorb	Zwei pro Mannschaft geben sich die Hände und bilden einen „Korb“. Die anderen bringen Bälle und stapeln sie im Korb. Wie viele Bälle finden Platz im Korb ohne runter zu fallen?		
10'	Ergänzung	Ursachen und Auslöser Hausaufgabe	Arbeitsblatt „Warum bin ich dick geworden? Markiere die Gründe für dein Übergewicht und ergänze weitere Gründe, die oben fehlen.“ Einzel oder in Zweiergruppen bearbeiten lassen. „Überlege zu deinen Ursachen und Auslösern, welche sich ändern lassen und welche nicht.“	Stifte Arbeitsblatt	