

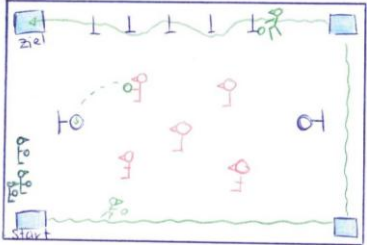
Lektion

Thema: Verschiedene Brennballarten

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle oder im Freien

Ziel: Ausdauer und Stehvermögen trainieren

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
20'	Aufwärmen	Herz- Kreislauf anregen Ballgefühl, Koordination	<p>Ausdauerstafette Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team hat ein langes Seil zur Verfügung. Auf Kommando schwingen jeweils zwei TN der Mannschaft das lange Seil, während ein TN darin springt. Die anderen TN der Mannschaft laufen Runden. Wird es einem Läufer zu anstrengend, kann er die TN, welche das Seil schwingen oder denjenigen, welcher springt, ablösen. Es werden pro Team die Runden gezählt und die Anzahl Seilsprünge. Am Schluss werden die Seilsprünge durch fünf dividiert und zu den gelaufenen Runden dazu gezählt. Diese Zahl bildet das Schlussresultat. Gewonnen hat diejenige Gruppe mit den meisten Punkten. Die Runden der Mannschaften zählt die LP, die Seilsprünge zählen die Teilnehmer selber (eine Person, die das Seil schwingt).</p> <p>Variation: - Die Runden werden nicht gejoggt, sondern nur gehend zurückgelegt (weniger intensiv).</p> <p>Prellen (Basketball) Alle TN haben einen Basketball. Die TN versuchen die folgenden Aufgaben zu lösen: - Den Ball zwischen den Beinen durch prellen. Kann jemand sogar laufen und sich bei jedem Schritt den Ball zwischen den Beinen durch prellen? - Den Ball um den Körper herum prellen (im Stehen, Körper muss ausgedreht werden) - Breitbeinig hinstellen und den Ball in einer „8“ um die Füsse prellen, ohne die Füsse zu bewegen.</p>	<p>4 Malstäbe (Feldmarkierung) 2 lange Springseile Bändeli</p> <p>Pro TN einen Basketball</p>	<p>Ein Durchgang dauert 5 - 7 Minuten je nach Fitnessniveau der TN.</p> <p>Die Schwierigkeit wird erhöht, wenn die TN nicht mehr auf den Ball schauen.</p>
15'	Hauptteil	Ausdauer, Ballkontrolle	<p>Basketball-Brennball Das Spielfeld ist die ganze Turnhalle. In den Ecken liegen jeweils dünne Matten. Der TN erzielt einen Punkt, wenn er alle vier Matten berührt hat. Mannschaft A ist die Läufermannschaft, Mannschaft B ist verteilt im Spielfeld. Alle TN von A haben einen Basketball. Ein TN von A wirft einen weiteren Basketball ins Spielfeld. Sofort dribbeln die TN von A los. Sie müssen zu den zwei Matten und dann durch den Slalom ins Ziel. Mannschaft B versucht gleichzeitig (ohne den Gegner zu behindern) den ins Feld geworfene Basketball in den weiter entfernten Korb zu werfen. Landet der Ball im Korb, wird das Spiel unterbrochen. Wer vom Team A in dieser Zeit eine ganze Runde dribbeln konnte, erhält einen Punkt. Die anderen kehren zur letzten Matte zurück. Danach folgt der nächste Wurf. Das Spiel kann entweder auf Zeit oder auf Anzahl Würfe gespielt werden.</p> <p>Variation: Fussballbrennball: Anstelle eines Basketballes kann das Spiel auch mit einem Fussball gespielt werden. Das Spiel wird unterbrochen, wenn die Mannschaft im Feld ein Tor (Langbank oder Schwedenkastenteil) geschossen hat. Die Mannschaft, welche die Runden läuft, dribbelt diese.</p>	<p>4 dünne Matten 6 Malstäbe Pro TN einen Basketball</p> <p>Pro TN einen Fussball „Tor“</p>	<p>Pro Spiel werden ca. 15 - 20 Minuten gebraucht (mit kurzer Trinkpause nach den Spielen). Somit können in 40 Minuten 2 bis 3 Varianten ausprobiert werden.</p> 

15'		Zusammenspiel, Geschicklichkeit	<p>Abschiess-Brennball</p> <p>Mannschaft A ist die Läufermannschaft, Mannschaft B verteilt sich im Feld. Ein TN von A wirft den Ball ins Feld und läuft los. Es können auch mehrere TN von A miteinander laufen. Mannschaft B holt den Ball und kann nun entweder den Ball nach vorne in den Reifen legen (dann wird das Spiel unterbrochen) oder sie kann die TN der laufenden Mannschaft abschiessen. Wird ein TN von A getroffen, muss er wieder an den Start und sich hinten anstellen. Auf den Matten sind die TN jeweils geschützt. Die TN von A dürfen so lange laufen, bis B den Ball in den Reifen gelegt hat oder alle abgeschossen hat.</p> <p>Anzahl Durchgänge = Anzahl TN (jeder TN darf einmal den Ball werfen) oder auf Zeit.</p>	1 Reifen 4 dünne Matten Softball	
15'		Zusammenspiel, Reaktion, Spielüberblick	<p>Wechsel-Brennball</p> <p>Mannschaft A ist die Läufermannschaft, Mannschaft B verteilt sich im Feld. Ein TN von A wirft den Ball ins Feld und läuft los, weitere TN dürfen ebenfalls mitlaufen. Mannschaft B kann den Ball entweder nach vorne in den Reifen ablegen (2, dann wird das Spiel unterbrochen und die TN von A müssen zur letzten Matte zurück) oder sie können die TN von A abschiessen (1). Gelingt es einen TN von A zu treffen, wechseln die Mannschaften und B kommt zum Rennen. Wird danach ein TN von B abgeschossen, wird wieder gewechselt usw.</p> <p>Dieses Spiel wird auf Zeit gespielt. Ein Durchgang etwa 8 - 10 Minuten.</p> <p>Variation: Wird ein TN der laufenden Mannschaft getroffen, wechseln die Mannschaften (wie oben). Diejenige Mannschaft, welche auf das Feld kommt, darf die Gegnermannschaft aber sofort wieder abschiessen. Es muss einer Mannschaft gelingen hinter die Sicherheitslinie zu laufen, damit sie mit Laufen starten darf. Solange nicht alle TN hinter der Sicherheitslinie sind, dürfen sie abgeschossen werden und es wird wieder gewechselt.</p>	4 dünne Matten Ball	
10'	Ausklang Hausaufgabe	Meine Alltagsaktivitäten	<p>Welche Alltags- oder Freizeitaktivitäten könntest du machen, damit du nicht so viel vor Bildschirmen sitzt (PC, Fernseher, Chat, Game-Cube, X-Box etc.)? Schreibe auf was du tun könntest, schreibe aber keine Sportarten auf.</p> <p>Mache dir noch einmal Gedanken dazu und komplettiere die Liste.</p>	Arbeitspapier	