

Unterstufe – Safety first Lektion – Woche 4

Wir lernen die «Box» kennen mit einem Sportgerät

In dieser weiterführenden Lektion vertiefen die SuS ihr Spielverständnis im Schnurball. Sie lernen, wie man sich zur Verteidigung richtig im Feld positioniert und wohin man den Ball werfen soll, um einen Punkt zu erzielen. In der Übungssequenz wird eine Vorform des 10 Finger Passes erprobt und anschliessend im Spiel angewendet.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben/Anwenden
- Umgebung: Sporthalle (Einfachhalle)

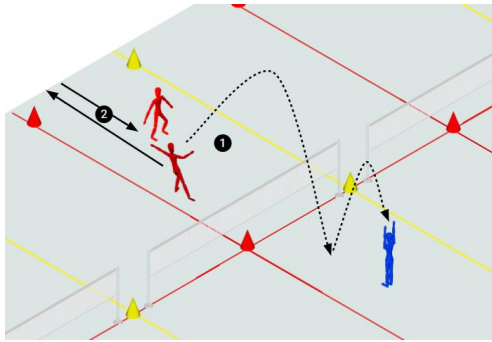
Lernziele:

- Die SuS kennen die Grundtaktik des Schnurballs (Verteidigungsposition und Wurf in die Lücke) und können diese im Spiel 1:1 anwenden.
- Die SuS können die Flugbahn eines Balls einschätzen und sich so im Feld positionieren, um diesen zu fangen.
- Die SuS können den Ball über der Stirn fangen und werfen und kennen drei wichtige Knotenpunkte für diese Bewegung.

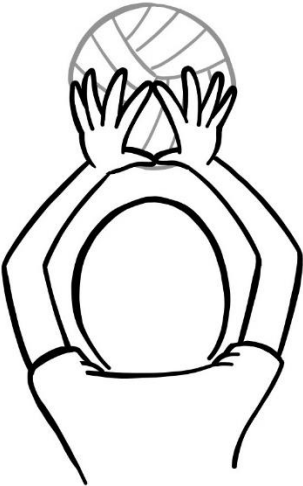
Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfeld, Postenunterricht) bei konstanten 2er Gruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

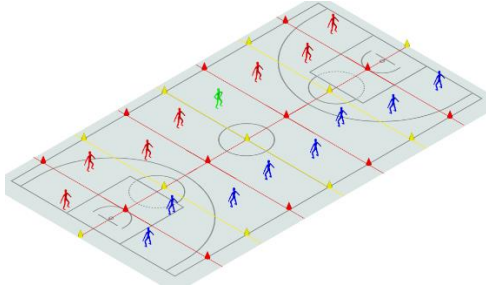

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Längsnetz oder Schnur längs aufstellen (nach Möglichkeit bereits bevor die SuS eintreffen)</p> <p>Zum Lektionsbeginn setzen sich die SuS in vorgängig ausgelegte Reifen um den Versammlungskreis.</p> <p>Frage an die SuS: «Wisst ihr noch was wir in der letzten Lektion gemacht haben? Welche Sportart haben wir ausgeführt?»</p> <p>→ Spiegelbilder, Ball mit dem Reifen fangen (Fische fangen), Schnurball 1 mit/gegen 1</p> <p>Frage an SuS: «Welche Taktik sollte man beim Schnurball 1 gegen 1 verfolgen? Wie kann ich einfache Punkte machen? Wie positioniere ich mich im Feld, um Punkte zu verhindern?»</p> <p>In die Lücke spielen (dort wo das Gegenüber nicht ist), nach jedem Wurf wieder in der Mitte des Feldes positionieren, so hat man die beste Ausgangslage, um Bälle zu fangen.</p>		<p>Volleyballnetz längs (Höhe 2.00m, je nach Niveau auch tiefer)</p> <p>1 Reifen pro SuS</p>

Einstieg	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>5' Code-Knacker</p> <p>Die LP zeigt den SuS eine Sprungabfolge mit dem Reifen vor. Zum Beispiel: Mitte, rechts, oben, unten, links. Die SuS beobachten die Sprungabfolge und versuchen diese nachzumachen.</p> <p>Elemente die für die Sprungabfolge genutzt werden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtungen: oben, unten, mitte, links, rechts - Ausführung: zweibeinig, einbeinig, Grätsche, Schere, Drehungen (90-180°) <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erschwerung: Sprungabfolge mit mehr Elementen - Vereinfachung: Mündlich begleiten <p>LP zeigt vor</p> <p><i>«Bevor wir mit dem Spielen beginnen können, müssen wir zuerst den Code-Knacken. Denn erst wenn wir den Code geknackt haben, öffnen sich die Tore für unsere Boxen und für die Bälle. Den Code müssen wir durch Springen über unseren Reifen eingeben. Zuerst zeige ich euch den Code vor und ihr versucht ihn dann korrekt bei eurem Schloss (Reifen) einzugeben. Die Codes sind zu Beginn noch einfacher, werden dann aber immer schwieriger.»</i></p> <p>Die SuS erfinden in 2er Gruppen eigene Codes und zeigen diese ihrem Gegenüber vor. Die SuS kontrollieren sich gegenseitig und helfen sich beim Code-Knacken.</p> <p><i>«Das habt ihr super gemacht. Die Tore zu euren Boxen haben sich geöffnet. Schnappt euch in 2er Gruppen einen Ball und stellt euch gegenüber in eurer Box auf.»</i></p>		<p>1 Reifen pro SuS</p>
<p>7' Schnurball-Tennis</p> <p>Zwei SuS (Rot und Blau) stellen sich vis-à-vis vom Netz auf und spielen gegeneinander. Den Reifen platzieren sie in der Mitte des Hinterfelds.</p> <p>Anspiel: Ball von der Mitte des Feldes ins gegnerische Feld werfen.</p> <p>Der Ball muss einmal auf dem Boden auftreffen, bevor er gefangen werden darf.</p> <p>Anschliessend wird er übers Netz ins gegnerische Feld geworfen (Lücken erkennen!).</p> <p>Nach jedem Wurf so schnell wie möglich mit einem Fuss in den Reifen treten und wieder in der Mitte des Feldes aufstellen.</p> <p>Ziel: Beim Gegner einen Punkt erzielen. Dies ist der Fall, wenn der Ball (wie im Tennis) mehr als einmal auf den Boden auftrifft oder ins Netz oder Aus gespielt wird.</p>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>Frage an die SuS: «Weshalb ist es so wichtig, dass ich mich so schnell wie möglich wieder in der Mitte des Feldes platziere nachdem ich den Ball geworfen habe?»</p> <p>Damit ich in der optimalen Position bin, um den Ball zu fangen. Egal wo der Ball hinfliegt, in wenigen Schritten kann ich dort sein.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfart vorgeben (einhändig/beidhändig, gute/schlechte Hand, über Kopf/von unten) - Statt in den Reifen treten: Wand berühren, auf den Bauch liegen und wieder aufstehen 		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>3' Einführung: Ball beidhändig über Kopf fangen und werfen</p> <p>Frage an die SuS: «<i>Wie geht dies am besten?</i>»</p> <p>Zusammen die wichtigsten Knotenpunkte erarbeiten und die SuS sollen es jeweils gerade mitmachen</p> <p>Körbchen / Dreieck (Daumen & Zeigefinger) über der Stirn</p> <p>Ganzkörperstreckung (aus den Beinen stossen)</p> <p>Ausrichtung Körper (in die Richtung wo der Ball hin soll)</p> <p>Zeitlupe-Ausführung «<i>Nun seid ihr an der Reihe. Versucht den Ball über dem Kopf zu fangen und zu werfen in Zeitlupe. Stellt euch vor, unsere Bewegungen werden gefilmt, und damit die Aufnahmen so richtig gut werden, müssen wir uns schön langsam und ein bisschen übertrieben bewegen. Ich gebe euch dann Bescheid, ob die Filmaufnahmen gut geworden sind.</i>»</p> <p>Die SuS führen die Bewegung 3-4x in Zeitlupe aus. Die LP begleitet die Bewegung mündlich und versucht möglichst einheitliche Wörter zu verwenden: Tiefe Position, Körbchen, Ganzkörperstreckung (wie ein Lift von den Beinen bis zu den Armen strecken).</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Übungen (alleine) SuS üben alleine in ihrer Box. Übung 1: Ball mit beiden Händen aufwerfen, unter den Ball laufen und im Körbchen auf der Stirn fangen. - Erschwerung: Bei Ballannahme immer Körperausrichtung zum Netz - Vereinfachung: Den Ball 1x auf den Boden fallen lassen «Der Ball ist ein zerbrechliches Ei, welches ihr ganz sanft in eurem Körbchen auffangen wollt. Dazu müsst ihr beim Fangen den Ball mit euren Armen und Beinen abfedern.» Übung 2: Ball sich selbst aufwerfen, über der Stirn fangen und direkt hochspielen, 1x auf den Boden fallen lassen und mit beiden Händen normal fangen.</p> <p>Übungen (2er Gruppen) Rot und Blau stellen sich vis-à-vis mit 1-1.5m Abstand zum Netz auf. Übung 1: Rot wirft den Ball mit beiden Händen mit einem hohen Bogen zu Blau. Der Ball berührt 1x den Boden und Blau fängt ihn über der Stirn im Körbchen. Übung 2: Rot wirft sich den Ball auf und spielt ihn über der Stirn zu Blau. Blau fängt den Ball normal nach 1 Bodenberührung und spielt den Ball auf die gleiche Weise zurück. Kombination 1&2: Rot wirft sich den Ball auf und spielt über der Stirn direkt zu Blau. Der Ball berührt 1x den Boden und wird von Blau im Körbchen gefangen. Erschwerung: Den Ball direkt im Körbchen fangen ohne Bodenberührung</p>		<p>1 Volleyball pro SuS</p> <p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>
	<p>12' Abschlussspiel - Zwei Varianten – Schnurball 1:1 oder Schnurball 2:2 Schnurball 1:1 «Wie in der letzten Lektion versuchen wir nun das Ei im gegnerischen Feld zu versenken, um Punkte zu sammeln. Nun gibt es aber eine kleine Zusatzregel: Ihr dürft den Ball nur über der Stirn übers Netz spielen. Dazu werft ihr euch den Ball selbst auf und spielt ihn direkt rüber. Vergesst nicht euch nach jedem Wurf in der Mitte des Feldes zu positionieren, damit ihr den Ball wieder fangen könnt. Wenn du den Ball gefangen hast, darfst du 3 Schritte machen bevor du den Ball zurückspielst.» Rot wirft sich den Ball auf und spielt ihn über der Stirn ins gegnerische Feld (Lücke suchen!). Blau versucht den Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt. Mit dem Ball in der Hand darf man 3 Schritte machen. Blau macht dasselbe und spielt den Ball zurück. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Feld am Boden landet oder wenn der Gegner einen Fehler macht (Ball wird ins Netz gespielt oder landet ausserhalb des Feldes, ohne dass der Ball berührt wird). Erschwerung: Man darf mit dem Ball nicht laufen → Der Ball muss nach vorne aufgeworfen werden.</p>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Schnurball 2:2</p> <p>«Wie in der letzten Woche versuchen wir das Ei im gegnerische Feld zu versenken, um Punkte zu sammeln. Nun spielen wir aber in 2er Gruppen und das Feld ist grösser. Überlegt euch, wie ihr euch auf dem Feld aufstellt. Mit dem Ball in der Hand dürft ihr nicht Laufen, dafür dürft ihr mit dem/der Partner/in 2 möglichst hohe Pässe machen, bevor ihr den Ball übers Netz werft, vor allem damit ihr nicht von ganz hinten spielen müsst»</p> <p>Rot1 und Rot2 spielen gegen Blau1 und Blau2. Das Feld besteht aus 4 Boxen. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Feld am Boden landet oder wenn der Gegner einen Fehler macht (Ball wird ins Netz gespielt oder landet ausserhalb des Feldes, ohne dass der Ball berührt wird). Mit dem Ball darf man nicht laufen. Die 2er Gruppen dürfen den Ball 2x hoch zupassen, bevor er über das Netz gespielt werden muss.</p> <p>Alle Berührungen dürfen gefangen werden.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball zurückspielen (muss aber nicht aufgeworfen werden, sondern wird direkt aus dem Körbchen gestossen). - Ball muss beim Passen im Körbchen über dem Kopf gefangen werden - Zwingend 3 Ballberührungen - Wenn 2. Ball (2. Berührung im eigenen Feld) über Stirn gefangen werden kann, gibt es einen Zusatzpunkt. - Feldgrösse variieren: Kleiner, grösser, kürzen 		<p>1 Volleyball pro 4er Gruppe</p>
	Ausklang	<p>3' Abschluss</p> <p>Die SuS kommen zum Abschluss in einen Sitzkreis (ohne Reifen).</p> <p>Die LP fragt bei den SuS nach.</p> <p>Welches sind nochmals die drei wichtigsten Knotenpunkte, um einen schönen Pass über der Stirn zu spielen?</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p>Übungen zum Werfen - Fangen und Volleyball</p> <p>Beim Schnurball oder Volleyball braucht man ein gutes Ballgefühl. Einige Videobeispiele um Übungen mit dem Ball durchzuführen findet ihr auf dem Youtube-Kanal "loop_it". Oder ihr könnt selbständig an den Übungen aus der Lektion weiterüben.</p> <p>Rosa und Ruedi: Folge 13: Werfen und Fangen: https://youtu.be/8zbQQRwzqeQ Ball 10erli: https://youtu.be/N0vXg3r4LIM</p> <p>Pass über der Stirn fangen und werfen</p> <p>Mit einem beliebigen Ball zu Hause gegen eine leere Wand spielen</p> <p>Stufe 1: Aufwerfen, Ball über Stirn spielen, Ball fangen</p> <p>Stufe 2: Aufwerfen, Ball über Stirn spielen, direkt weiterspielen, so viele Pässe direkt wie möglich</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Die Pässe sollen möglichst hoch sein ➔ Im Optimalfall draussen gegen die Hauswand üben, dann ist nach oben keine Decke im Weg! 		Volleyball oder anderer Ball