

## Balltechnik L2

## Kontrolliert Pellen

Ziele:	- Verschiedene Bälle kennenlernen - Koordinative Fähigkeiten mit Ball erwerben/festigen - Technischen Fertigkeiten (Ball führen/Pellen) Erwerben/Festigen
Umfang:	2 Lektionen
Level / Stufe:	L2 / 1. Klasse
Voraussetzungen:	Keine Voraussetzungen nötig
Stichworte:	Ball führen, einhändiges Pellen

## Einlaufen/Einstimmung

### Prellvarianten

Die Lehrperson zeigt die Aufgaben jeweils vor und die Schülerinnen machen sie im Schwarm nach.

#### 1. Kunststücke mit dem Tennisball

- mit der rechten oder der linken Hand prellen, abwechselnd mit rechts und links prellen
- einmal mit der rechten und einmal mit der linken Hand prellen und dabei vorwärts- und rückwärtsgehen/-laufen
- zwischen den Beinen hindurchprellen
- über sich selber prellen und den Ball nach einer halben Drehung kontrollieren
- liegend in verschiedenen Positionen prellen



#### 2. Schneidersitz retour



Die Schülerinnen gehen während des Prellens mit dem Gymnastikball auf die Knie, anschliessend in den Schneidersitz und wieder zurück in die stehende Position.

Variante:

Jeweils 2 Schülerinnen agieren als gegenseitige Spiegelbilder und führen die Übung gleichzeitig aus.

#### 3. Körperprellen

Die Schülerinnen prellen und jonglieren die Bälle mit verschiedenen Körperteilen (Pellen mit Händen, Unterarm, Ellbogen, Kopf, Gesäss, Fusssohle; Jonglieren mit Kopf, Fuss, Händen, Knie, Schulter etc.).



#### 4. Augen auf!



2 Schülerinnen einer 5er- oder 6er-Gruppe stehen ca. 4 Meter auseinander. Die anderen Schülerinnen laufen in gleicher Richtung mit dem Ball prellend in der Form einer "Acht" um ihre Mitschülerinnen herum. Sie müssen ihren Blick zwischendurch vom Ball lösen, um sich zu orientieren. Jeweils 2 Schülerinnen tauschen die Aufgaben und die Bälle nach einer Minute. Die Schülerinnen können mit rechts, links und/oder abwechselnd prellen.

Varianten:

- auf Pfiff der Lehrperson sofort Richtungswechsel
- auf Pfiff die Fortbewegungsart ändern: rückwärts, seitwärts, schnell, langsam etc.

Material:

Tennis-, Basket-, Volley- und Gymnastikbälle

### Hauptteil

#### Prellparcours

Die 4 Prellaufgaben werden gemäss Hallenplan aufgestellt und die Lehrperson zeigt die Abläufe vor. Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt, welche die einzelnen Posten zuerst isoliert üben. Start und Ziel der Aufgaben werden mit Markierkegeln gekennzeichnet.



##### 1. Slalom

Einen Slalom um die Hütchen oder Malstäbe prellen



##### 2. Reifen

In die ausgelegten Reifen prellen, Randtreffer vermeiden



##### 3. Hürden

Prellend die Kastenoberteile überqueren



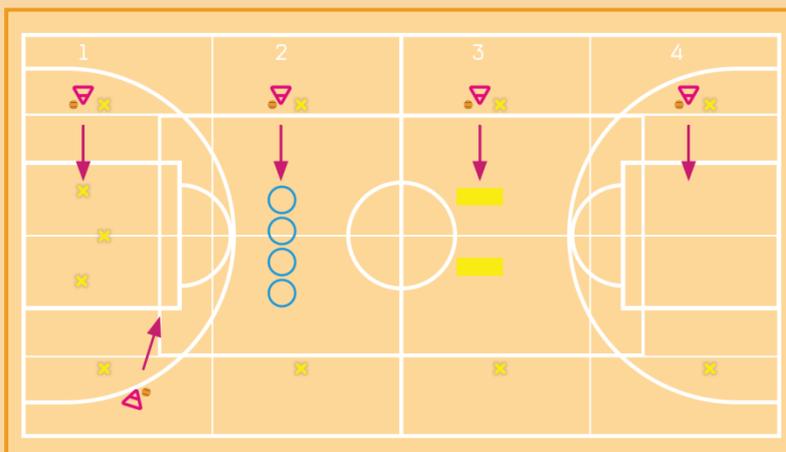
##### 4. Mix

Eine bestimmte Abfolge wird von der Lehrperson vorgegeben. Zum Beispiel während des Prellens 2 Mal um die eigene Achse drehen, dazwischen klatschen, sich setzen etc.

Schlussform: Die Schülerinnen starten an einer Stelle und prellen alle 4 Posten flüssig am Stück durch, wenn möglich ohne den Ball dazwischen mit den Händen zu halten.

Material:

- 11 Markierkegel oder Hütchen
- 4 Reifen
- 2 Kastenoberteile
- Gymnastik-, Hand-, Basket oder Tennisbälle für alle Schülerinnen



### Prellstafette

Die Start- und Zielkegel sowie die 4 Gruppen können von der vorherigen Übung übernommen werden. Die 4 Gruppen teilen sich auf 2 gegenüberliegende Markierkegel auf. Auf ein Zeichen der Lehrperson starten die jeweils vordersten Schülerinnen und rennen prellend zur gegenüberliegenden Seite. Dort prellen sie um die ganze Gruppe herum und übergeben der vordersten Schülerin den Ball in die Hände. Die Stafette kann mit verschiedenen Bällen durchgeführt werden. Alle Schülerinnen absolvieren zuerst mindestens einen Durchgang ohne Wettkampfcharakter.

Varianten:

- Auf den 4 Bahnen wird ein Slalom mit je 3 bis 4 Hütchen ausgelegt, der nun von den Schülerinnen durchlaufen wird.
- Die Lehrperson gibt verschiedene Fortbewegungsarten vor, die von den Schülerinnen ergänzt werden können.

Material:

- verschiedene Bälle (Basketball, Volleyball, Handball, Gymnastikball, Tennisball etc.)
- 8 Markierkegel



## Schluss teil

### Klassenprellen

Die Schülerinnen ordnen sich im Schwarm so an, dass sie die Lehrperson sehen. Sie beginnen an Ort zu prellen und versuchen dabei, die Lehrperson nicht aus den Augen zu verlieren. Die Lehrperson gibt Zeichen und die Schülerinnen prellen entsprechend 2 Schritte in die angezeigte Richtung: links, rechts, nach hinten (Finger zeigt nach oben), nach vorne (Finger zeigt nach unten). Bei fortgeschrittenen Schülerinnen können die Zeichen im Laufe der Übung unklarer und kleiner gemacht werden, damit sie genauer hinschauen müssen. Es können weitere Befehle eingebaut werden (Ball halten etc.).



Variante Spiegelbild: Die Lehrperson zeigt etwas vor und die Schülerinnen machen es mit gleichzeitigem Prellen nach.

- mit der rechten/linken Hand oder abwechselnd prellen
- den freien Arm hochhalten oder schwingen
- die freie Hand auf den Kopf legen
- Die Lehrperson hält Finger in die Luft und die Schülerinnen rufen die Anzahl Finger.
- etc.

Material: verschiedene Bälle für alle Schülerinnen (Gymnastik-, Volley- oder Basketball)

### Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Wenn die Lehrperson pfeift, sitzen die Schülerinnen in den Schneidersitz, legen den Ball in den Schoss und sind ruhig – es wird etwas Neues erklärt.
- Zur Vereinfachung kann mit grossen, leichten Bällen geübt werden.
- Die Durchführung dieser Inhalte hilft den Schülerinnen, den Blick vom Ball zu lösen. Diese Fähigkeit ist ein wichtiger Faktor der Spielerziehung.