

## Balltechnik L3

## Den Kernwurf erwerben und festigen

**Ziele:**

- Vielfältige Erfahrungen mit Werfen und Fangen von Bällen machen
- Technik Kernwurf erwerben

**Umfang:** 2 Lektionen  
**Level / Stufe:** L3 / 4. Klasse  
**Voraussetzungen:** selbstständiges Arbeiten, Fairplay  
**Stichworte:** Werfen, Fangen, Kernwurf

### Einlaufen/Einstimmung

#### Wurfparty

In der Halle werden diverse Basket-, Volley- und Handbälle bereitgestellt. Die Klasse wird in 3 Gruppen eingeteilt. Diese Gruppen absolvieren nach der Demonstration der Lehrperson folgende Aufgaben in freier Technik:



Einen Handball auf ein Tor werfen und dabei verschiedene Wurfarten ausprobieren: einhändig, beidhändig, hoch, tief, mit der rechten oder der linken Hand, direkt oder via Boden.



Einen Basketball aus verschiedenen Wurfwinkeln und Distanzen in den Korb werfen.



Einen Volleyball aufwerfen und vor dem Fangen eine halbe oder sogar eine ganze Drehung um die Längsachse durchführen (Ball direkt fangen oder einmal auf den Boden prellen lassen).

Nach einigen Minuten wechseln die Gruppen zur nächsten Aufgabe.

**Beobachtungsaufgaben/Fragerunde/Diskussion:**

- Welche Wurf- und Schussarten sind erfolgreich?
- Welche Fangtechnik ist erfolgreich?
- Welche Tricks sind bei den jeweiligen Aufgaben am hilfreichsten?

**Material:**

- 8 Basketballbälle
- 8 Volleybälle
- 8 Handbälle
- 1 Handballtor
- Ballkisten

## Hauptteil

### Kernwurf

Die Lehrperson zeigt einen Kernwurf vor und macht die Schüler auf die Knotenpunkte aufmerksam: Wurfarm gestreckt in Vorschrittstellung, Schulterrotation, Ellbogen zieht seitwärts am Kopf vorbei, Hand überholt Ellbogen zur vollständigen Armstreckung.



Gegenfuss zum Wurfarm ist vorne, Schulterachse in Wurfrichtung, Gewicht ruht auf dem hinteren Bein

Hüfte in Wurfrichtung drehen und das Gewicht nach vorne verlagern, Ellbogen seitwärts nach vorne führen

Ellbogen zieht am Kopf vorbei

Hand überholt Ellbogen zur vollständigen Armstreckung

2 Schüler stellen sich einander gegenüber auf, jeweils parallel zu den anderen Paaren (besserer Überblick, Sicherheit). Sie bekommen von der Lehrperson verschiedene Aufgaben mit dem Handball. In der Übungsphase wird speziell Wert auf eine saubere Ausführung gelegt, in der folgenden Wettkampfphase geht es primär um die Geschwindigkeit (Simulation des Spieltempo). Die Paare zählen ihre gültigen Pässe laut. Wer die Aufgabe gelöst hat, setzt sich auf den Boden.

Mögliche Aufgaben:

- 20 kurze Pässe (3-4 Meter Distanz)
- 15 Bodenpässe (Distanz variieren)
- 10 Pässe mit der schwächeren Hand



### Wettspiel

Jede Aufgabe kann in Form einer Revanche ein 2. Mal durchgeführt werden. Dabei spielt das Siegerpaar gegen den Rest der Klasse um einen vereinbarten Einsatz (5 Liegestützen, Rumpfbeugen, Strecksprünge, Hallenbreiten laufen etc.). Falls die bereits zuvor siegreiche Gruppe nochmals gewinnt, müssen alle anderen Teams den Wetteinsatz leisten, bei einem neuen Siegerteam die abgelösten Sieger.

Material: 8-12 Handbälle

### Minihandballturnier

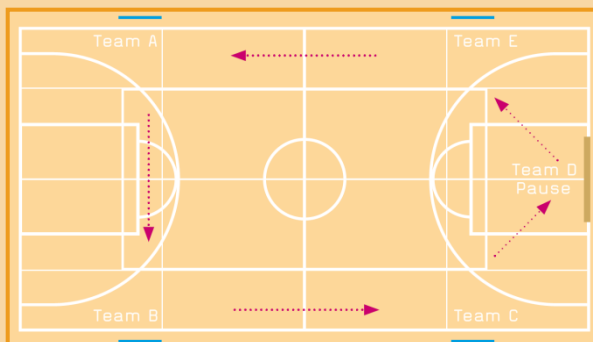
Die Lehrperson teilt die Klasse in 5 Gruppen auf. In jeder Hallenhälfte spielen 2 Teams auf Tore (dünne Matten) ein Handballspiel gegeneinander. Nach 4 bis 5 Minuten gibt es einen Wechsel des Gegners beziehungsweise eine kleine Pause (gemäss Hallenplan rotieren). Das 5. Team (Team D in Skizze) pausiert ein Spiel lang. Nach 4 Wechseln (5 Spielen) haben alle Teams einmal gegeneinander gespielt.

#### Spielregeln:

- Es gibt keinen festen Torhüter.
- Mit dem Ball darf der Schüler nicht laufen und ihn nicht prellen.
- Die Teams zählen die Tore selbstständig. Bei einem Torerfolg macht das Team, welches das Tor erhielt, Anspiel vor dem eigenen Tor.
- 3-Sekunden-Regel: Der Schüler muss den Ball innerhalb von 3 Sekunden weiterspielen.

#### Material:

- 2 kleine Softbälle
- 4 dünne Matten
- Spielbänder
- Langbank



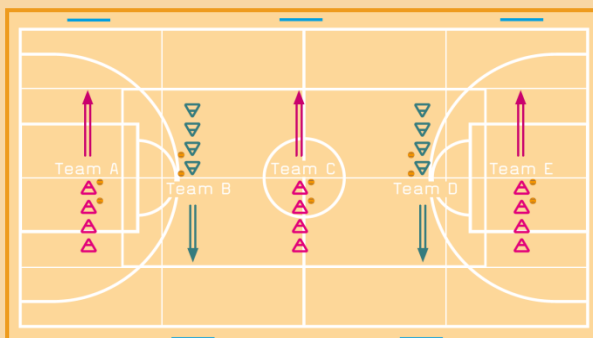
### Punktejagd

Die 5 Gruppen vom Minihandball bleiben bestehen. Jedes Team stellt sich hinter der Mittellinie (längs) vor seinem Tor auf (ein Tor kommt neu hinzu, die anderen werden seitlich leicht verschoben) und schießt darauf. Jede Gruppe hat 2 Bälle und versucht, während einer bestimmten Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen. Dafür muss der Ball, ohne den Boden zu berühren, das Tor (die Matte) treffen. Ein Schüler pro Gruppe zählt laut mit.

Der Schütze holt jeweils seinen Ball wieder und passt ihn dem nächsten Schüler zu. Geworfen wird von der Mittellinie (längs). Die Matten müssen einander gegenüber und dabei leicht versetzt angeordnet werden.

#### Varianten:

- Die Schüler werfen mit links, via Boden, mit verschiedenen Bällen.
- Für eine saubere Ausführung wird die Anzahl Würfe pro Schüler/Gruppe und nicht die Zeit vorgegeben.



#### Material:

- 10 Hand-, Gymnastik-, Tennis- oder kleine Softbälle
- 5 dünne Matten

## Schlussteil

### Schussmaschine

Die Lehrperson wirft Bälle in Richtung der Schüler, die sich verteilt in der anderen Hallenhälfte befinden. Diese müssen die Bälle fangen. Wenn ein Ball nicht gefangen wird, wird er in eine bereitgestellte Kiste gelegt. Anschliessend muss die Klasse pro Ball in der Kiste 2 Liegestützen oder eine andere vereinbarte Aufgabe machen. Die Schüler müssen die gefangenen Bälle bei sich behalten, sonst werden sie als nicht gefangener Ball gewertet. In den weiteren Spielrunden ersetzt jeweils ein Schüler die Lehrperson und bringt mittels Kernwurf die Bälle ins Spiel. Die Lehrperson unterstützt den Schüler mit Rückmeldungen oder agiert zur Intensitätssteigerung als weiterer Werfer.

Material: verschiedene Bälle



### Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Bei der Wurfparty müssen die Schüler die Bälle wieder zurück in den Wagen oder das Kastenoberteil legen, wenn sie zur nächsten Aufgabe wechseln und einen anderen Ball nehmen.
- Gruppenbildung Minihandball: Klasse von 1 bis 5 durchnummerieren oder der Reihe nach 4 Bändelfarben (1 Team ohne Bänder) verteilen.
- Falls es so zu “unfairen“ Gruppen kommt, soll die Lehrperson die Teams motivieren, das Beste aus der Situation zu machen. Die Schüler lernen dabei, sich auch nach einer anfänglichen Enttäuschung zu motivieren. Fairplay-Gedanke aufgreifen: Nur wenn sich alle Mühe geben, entsteht ein intensives und spannendes Spiel. Verlieren und Gewinnen gehören dazu.