

---

## Smolball L3b

## Vertiefung Technik

Ziele:	- Die wichtigsten Regeln repetieren - Technik vertiefen und im Spiel anwenden
Umfang:	1 Lektion
Level / Stufe:	L3 / Mittelstufen (auch für L4 gut geeignet)
Voraussetzungen:	Erste Regelkenntnisse und Erfahrungen mit der Technik sind gesammelt
Stichworte:	Racketsport, Mannschaftsspiel, Ballbehandlung, Technik, Mini Tennis

---

### Einlaufen/Einstimmung:

#### Stafette

Jede Gruppe stellt sich bei einem Malstab auf. Die SuS laufen zum gegenüberliegenden Malstab, umkreisen diesen einmal und laufen zurück zur Mannschaft. Vor der Ballübergabe um die Mannschaft herum laufen und dem nächsten Läufer auf die Schulter klopfen. Erst dann darf dieser loslaufen. Der nächste Läufer darf den Ball mit der Hand vom Schläger des Mitschülers nehmen und bei sich auf den Schläger legen. Dies muss hinter der Markierung (Malstab) geschehen. Ansonsten muss der Läufer noch einmal hinter die Markierung zurück.

- Variante 1: Den Ball auf dem Schläger balancieren
- Variante 2: Den Ball mit dem Schläger in der Luft jonglieren
- Variante 3: Den Ball mit dem Schläger über den Boden prellen

### Hauptteil:

#### Schlägerhaltung

Mit den SuS die korrekte Haltung des Schlägers nochmals repetieren

#### Ball abstoppen

Variante 1: Den Ball hoch in die Luft spielen, das Racket dem herunterfallenden Ball entgegenstrecken und den Ball in einer raschen Abwärtsbewegung auf der Schlägerfläche abbremsen. Auf diese Weise können auch Pässe angenommen werden; anschliessend direkt weiterspielen.

Variante 2: Den Ball hoch in die Luft spielen und dann mit dem Schläger auf dem Boden abdecken und stoppen; danach mit dem Schläger aufrollen (siehe Lektion 1 "Ballaufnahme"). Diese Übung widerspiegelt keine spielnahe Situation sondern dient einzig der Schulung des Ballgefühls.

Wichtig: man muss in die Knie gehen, um den Ball ganz abzudecken, sonst springt er davon.  
Schlägerhaltung: Schlagfläche parallel zum Boden.

#### Passen mit der Wand

Abstand zur Wand ca. 1 m. Den Ball Vorhand und wenn möglich Rückhand über die Wand spielen. Der Ball sollte nicht auf den Boden fallen. Bei Anfängern zuerst versuchen, den Ball 5x Vorhand zu spielen ohne Fehler. Wenn dies gelingt auf Rückhand wechseln. Kleine Wettkampfform: Wer hat zuerst 5, 10, 15 Pässe ohne Fehler sich selbst zugespielt? Wer schafft in 5 Minuten die meisten Pässe in Folge?

Variante: Während der Übung von der Wand weiter weg und wieder näher heran gehen, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

#### Passen zu zweit (Repetition aus Lektion 1)

Analog zur Übung "Passen mit der Wand".

Varianten: Ball springt jeweils 1x auf, Ball wird immer direkt gespielt, Ball wird nur Vorhand / Rückhand gespielt, Ball wird mit falscher Hand gespielt, etc.

### Torschuss aus dem Lauf

In der Mitte des Spielfeldes liegen Smolbälle verstreut. Die SuS bilden in zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken je eine Einerkolonne. Jeweils der vorderste S läuft zur Mitte, nimmt möglichst aus dem Lauf einen Ball auf, balanciert ihn 2-3 Schritte und schießt aufs Tor (mit oder ohne freiwillige Torhüter).

Die Bälle werden anschliessend wieder in die Mitte gelegt (Variante: 2 SuS stehen im Mittelkreis und fangen die Bälle, welche ihnen nach dem Torschuss zugespielt werden, und legen diese wieder auf den Boden).



### Regeln

Repetition der wichtigsten Regeln, vor allem der 4er Regeln. Die Schüler sagen zuerst, welche Regeln sie kennen. Der Rest wird nochmals erklärt. Die zusammengefassten Regeln der Lektion Smolball L3a entnehmen.

### Spiel



Gespielt wird mit 3 Feldspielern und 1 Torwart pro Mannschaft.

Damit mehr SuS beschäftigt sind, kann in der Schule (jedoch nur in grösseren Hallen - auf kleinem Raum sind 8 Feldspieler ungeeignet) mit 4 Feldspielern Smollball gespielt werden.

Variante: Gelungene Aktionen aus dem Gelernten (wie Wandpass und -Annahme oder sauberes Abstoppen des Balles) werden mit Bonuspunkten belohnt.

---

## Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

### Spiel:

Wie in anderen Spielinhalten eignet sich auch in dieser Lektion die GAG (ganzheitlich - analytisch - ganzheitlich) Methode gut. Dazu die Lektion mit einem kurzen normalen Spielteil beginnen und anschliessend einzelne Technikthemen behandeln.

Die Anzahl der Mannschaften der Zahl der SuS anpassen. Bleibt nicht so viel Zeit zum Spielen, ist es sinnvoll ev. nur 2 Mannschaften zu machen und die Spieler öfters auszuwechseln, damit das Spiel nicht unterbrochen werden muss.

### Spieleraufstellung:

V-Aufstellung. Vorne re und li je ein Stürmer, hinten in der Mitte einen Verteidiger. Dies ist die optimale Aufstellung, die im Spiel möglichst eingehalten werden soll.

### Hinweis:

Bei Zeitmangel lieber eine Übung weglassen und dafür länger spielen. Das Spiel kann ohne Vorkenntnisse sehr schnell auf gutem Niveau gespielt werden.

### Ballaufnahme als wichtiges Element:

Falls viel über den Boden gespielt wird („Unihockeystil“) muss man ev. die Ballaufnahme in der nächsten Lektion nochmals anschauen. Sonst Zusatzregel einführen (NUR für Anfänger!): Wer zuerst am Ball ist, darf nicht gleich angegriffen werden, damit er Zeit hat, den Ball aufzunehmen.

### Erfolgserlebnisse beim Torschuss:

Bei Einsteigern auf grosse Tore (Handballtore statt normale Unihockeytore) spielen. Dadurch mehr Tore und grössere Chancen auf ein persönliches Highlight.

Sicherheitsschlaufe: Den Schülern genau zeigen, wie man die Sicherheitsschlaufe ums Handgelenk bindet, damit die Schüler später keine Knöpfe in die Schlaufen machen.

### Einlaufen:

Stafette: In grossen Klassen kann man auch eine Pendelstafette (auf beiden Seiten je eine Kolonne pro Team) machen.

## Material:

- Schläger und Ball für alle SuS
- Malstäbe
- Spielbündel
- Tore

Schulen der Stadt Zürich können bei der Sportmaterialverwaltung an der Ernastrasse 25, 8010 Zürich, ([spa-sportmat@zuerich.ch](mailto:spa-sportmat@zuerich.ch)) Smolball Material mieten oder erwerben. Übersicht Sportmaterial: Auf Schule intern unter Angebote → Sport → Sportmaterial.