
Smolball L4

Spiel- und Spezialformen

Ziele:	- Neue Techniken und Fertigkeiten kennen lernen - Gelerntes im Spiel anwenden
Umfang:	1 Lektion
Level / Stufe:	L4 / Oberstufe
Voraussetzungen:	Regelkenntnisse, Beherrschen der Grundtechnik (Schlägerhaltung, Ball aufrollen)
Stichworte:	Racketsport, Mannschaftsspiel, Ballbehandlung, Schlagvarianten

Einlaufen/Einstimmung:

Mattenlauf-Smolball

4 Matten, 1 Tor

Die Feldmannschaft verteilt sich auf dem Feld. Die Laufmannschaft macht sich bei der ersten Matte bereit (Kolonne bilden) und läuft nach dem Anspiel den Matten nach im Viereck. Anstelle des beim Mattenlauf zum "brennen" benutzten Reifens steht ein Tor. Die Läufermannschaft stellt den Torwart. Der erste Läufer spielt den Ball ins Feld und läuft so lange von Matte zu Matte, bis die Feldmannschaft ein Tor erzielt hat (Variante: ein zweiter S kann jeweils mitlaufen, damit die Intensität gesteigert wird). Wird ein Tor erzielt, während der Läufer unterwegs ist, muss er zur letzten Matte zurück. Anschliessend spielt der nächste Läufer den Ball ins Feld. Nach jedem Lauf den Torwart wechseln. Jeder S, der die vierte Matte erläuft, erhält einen Punkt für sein Team.

Hauptteil:

Smash mit der Wand

Die SuS stehen ca. 3 m von der Wand entfernt in Vorschriftstellung (Rechtshänder linkes Bein vorne). Der Ball wird mit der Hand hoch über den Kopf geworfen und anschliessend mit dem Schläger über den Boden an die Wand geschlagen.

Wichtig: den Ball leicht vorne und hoch über dem Kopf treffen. Der Arm bleibt gestreckt, der Schlag erfolgt hauptsächlich aus dem Handgelenk. SuS welche den Ball hart an die Wand spielen können (damit er hoch von der Wand abprallt), versuchen möglichst viele Smashes hintereinander auszuführen.

Oberschenkelannahme

Den Ball mit dem Schläger hoch in die Luft spielen und anschliessend mit dem Oberschenkel spielen, so dass der Ball wieder hoch springt.

Variante: Passen zu zweit, Ballannahme mit dem Oberschenkel. Wettkampfform: Wer schafft so die meisten Pässe ohne dass der Ball zu Boden fällt?

Brustannahme

Den Ball mit dem Schläger hoch in die Luft spielen und anschliessend mit dem Oberkörper so weiterspielen, dass er wieder hochspringt.

Fussstellung: weite Vorschriftstellung, Beine gebeugt, Gewicht auf hinterem Bein, so dass man mit dem Oberkörper weit nach hinten lehnen kann. Der Oberkörper bildet einen „Tisch“ auf dem der Ball abprallen kann.

Variante: zu zweit. Hohes Zuspiel vom Partner mit anschliessender Brustannahme.

Wettkampfform: Wer schafft so die meisten Pässe?

Regeln

Repetition der wichtigsten Regeln. Die SuS sagen, welche Regeln sie kennen. Den Rest noch einmal erklären und demonstrieren.

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 gespielt werden. Vor dem Spiel die Regeln repetieren. Die zusammengefassten Regeln sind der Lektion Smolball L3a zu entnehmen.

Ziel: Versuchen, das Gelernte im Spiel anzuwenden.

Variante: Gelungene Aktionen aus dem Gelernten wie Brustannahme, Oberschenkelannahme oder Smash werden mit Bonuspunkten belohnt.



Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

Sicherheitsschleufe: Den SuS genau zeigen, wie man die Sicherheitsschleufe ums Handgelenk bindet, damit die SuS später keine Knöpfe in die Schlaufen machen.

Mattenlauf: Regeln können angepasst werden. Z.B. dürfen zur Intensitätssteigerung 2 Spieler gleichzeitig laufen, etc

Spiel:

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

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.

Material:

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

- Schläger und Ball für alle SuS
- 4 dünne Matten
- Spielbündel
- Tore