



## Spiel Basics L4

## Verhaltensweisen in Situationen 3:3 erwerben und festigen

### Ziele:

- Überzahlsituationen im Spiel 3:3 konstruieren
- Freilaufen, Verteidigen und Antizipieren festigen
- Auf wichtige Teamprozesse sensibilisieren

### Umfang:

2 Lektionen

### Level / Stufe:

L4 / 9. Klasse

### Voraussetzungen:

Bereitschaft zum selbstständigen Spielen & Mitdenken

### Stichworte:

Reifenball, Kickball, Spielerziehung, Fairplay, Schüler-Feedback

## Einlaufen/Einstimmung

### Kickball 3:3

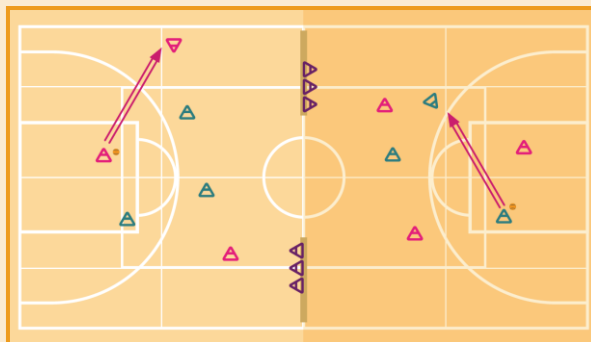
Die Schülerinnen werden in 3er-Teams eingeteilt. Die Halle wird mit Langbänken auf der Mittellinie in 2 Hälften geteilt. Beide Teams sind je 2 Minuten lang im Ballbesitz. Die Schülerinnen versuchen einen Ball aus der Hand fallen zu lassen und ihn einer Mitspielerin in die Hände zu kicken. Für jeden gefangenen Ball gibt es einen Punkt. Wer mit dem Ball laufen will, muss prellen. Der Ball darf auch von Hand gepasst werden, dabei wird jedoch kein Punkt erzielt. Wenn der Ball von den Verteidigerinnen abgefangen wird, rollt ihn die Verteidigerin langsam in Richtung einer Wand. Die Angreiferinnen nehmen den Ball wieder auf und sammeln weiter Punkte. Das Siegerteam bleibt auf dem Spielfeld, das Verliererteam wechselt mit dem pausierenden Team.



Im Fokus dieser Übung stehen das Freilaufen und das Decken sowie das sichere Fangen von Bällen.

### Varianten:

- Zur Vereinfachung können die Kicks mit einem Softball leichter gespielt und gefangen werden.
- Beide Teams können den Ball erobern und fortlaufend ihr Punktekonto erhöhen (Ball entreissen ist verboten).
- Kickvariation Dropkick: Der Ball muss zuerst den Boden berühren, ehe er gekickt wird.
- Kickvariation "Lupfer": Auch ein am Boden liegender Ball darf als "Lupfer" direkt in die Hände einer Mitspielerin gepasst werden.
- Kickvariation Kopfball: Der Ball wird aus den Händen fallen gelassen und mit dem Fuss einer Mitspielerin zugespielt, damit diese einen Kopfball der Passgeberin zurückspielt oder einer anderen Mitspielerin weiterleitet (jeweils in die Hände).

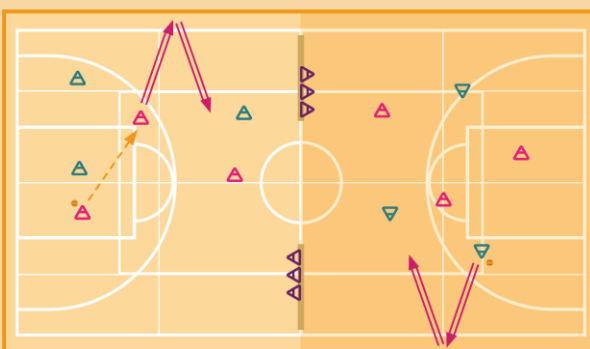
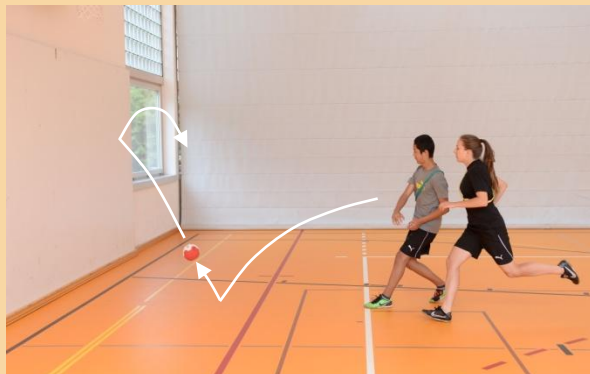


### Material:

- 2 Fuss- oder Softbälle
- Spielbänder
- 2 Langbänke

## Hauptteil

### Boden-Wand-Boden 3:3



#### Material:

- 2 Handbälle
- 2 Langbänke
- Spielbänder

Die Schülerinnen eines Teams versuchen, den Ball an eine der 3 Wände zu spielen, sodass der Ball via Boden an die Wand und wieder auf den Boden prallt. Die gegnerischen Schülerinnen versuchen einen Punktgewinn zu verhindern, indem sie den Ball nach der Wand- und vor der Bodenberührung auffangen. Es ist ebenfalls erlaubt, die Pässe abzufangen und die Würfe zu blockieren. Nach der Balleroberung können die Gegnerinnen ihrerseits versuchen einen Punkt zu erzielen. Die angreifenden Schülerinnen dürfen sich prellend mit dem Ball fortbewegen und den Ball einander zuspielen. Der Wurf in Richtung Wand muss innerhalb des Volleyballfeldes erfolgen. Verlässt der Ball das Spielfeld, erhält das gegnerische Team einen Einwurf. Im Fokus dieser Übung stehen das Freilaufen und das aktive Verteidigen (Ball fangen).

#### Variante:

Die Wände für den Punktgewinn fix zuteilen. Die Teams dürfen nur noch bei der gegnerischen Wand punkten. Die Seitenwand gehört beiden.

### Wandball 3:3

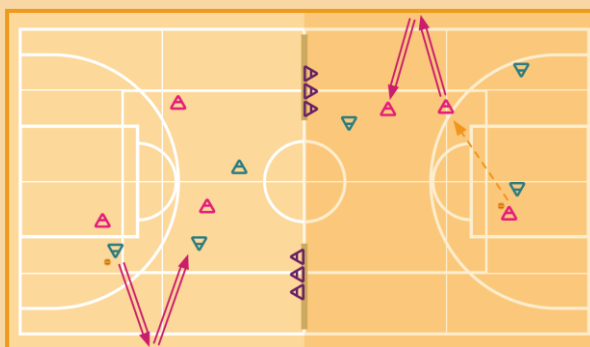
Die Schülerinnen versuchen den Ball via Boden an die gegnerische Wand zu spielen, sodass ein Teammitglied den Ball fangen kann, bevor er nach der Wandberührung den Boden berührt. Die Schülerinnen dürfen nicht mit dem Ball laufen. Ein gültiger Wurf muss aus der gegnerischen Hälfte erfolgen. Im Fokus dieser Übung stehen das Verteidigen eines Raums zwischen Ziel und Gegnerin sowie das aktive Zusammenspiel.

#### Variante:

Der Ball wird direkt an die Wand geworfen und nicht via Boden. Somit wird das Spiel schneller und die technischen Anforderungen steigen.

#### Material:

- 2 Handbälle
- 2 Langbänke
- Spielbänder



### Reifenball 3:3

Es werden mindestens 4 Reifen pro Team auf dem Spielfeld platziert. Je mehr Reifen ausgelegt werden, desto einfacher wird das Spiel für die Angreiferinnen. Der Ball muss vom angreifenden Team in einen unbesetzten Reifen gelegt werden. Die Verteidigerinnen besetzen einen ihrer Reifen, indem sie einen Fuss hineinstellen. Um den Ball zu erobern, können sie versuchen die Pässe der Angreiferinnen abzufangen. Die Angreiferinnen dürfen den Ball prellen oder passen. Gespielt wird auf eine bestimmte Anzahl Punkte oder über eine bestimmte Zeitdauer. Wird auf Punkte gespielt, löst das schon länger pausierende Team das Verliererteam ab (Rotationsbetrieb in der ganzen Halle für alle Teams).

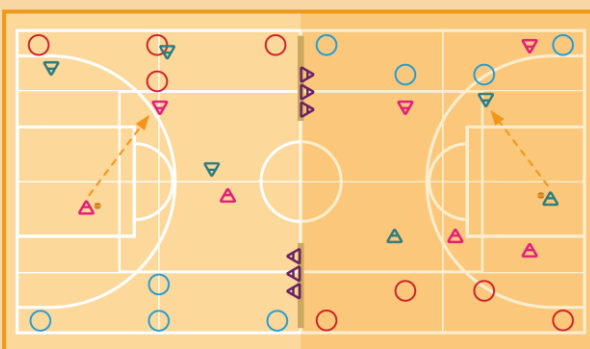
Im Fokus dieser Übung stehen das Verteidigen und die Nutzung des freien Raums.

#### Variante:

Verteidigende Schülerinnen versuchen den Rücken der ballbesitzenden Schülerinnen zu berühren. Bei erfolgter Berührung wechselt der Ballbesitz. Diese Variante animiert die Schülerinnen dazu, den Ball schnell weiterzupassen.

#### Material:

- 2 Handbälle
- 2 Langbänke
- 16-20 Reifen
- Spielbändel



## Organisationshilfen / methodisch-didaktische Hinweise

- Diese kleinen Spiele können auch in Turnierform durchgeführt werden.
- Um die Intensität zu steigern, werden die Spiele in grossen Hallen auf 3 Spielfeldern angeboten.
- Vor dem Spielen werden mit den Schülerinnen zusammen die Regeln genau besprochen.
- Pausierende Teams/Schülerinnen können die Spielleitung übernehmen.
- Durch das Verbot des Prellens werden Spielfluss, Spielgeschwindigkeit und Zusammenspiel gefördert. Dies ist als Spielvariante zu empfehlen.
- In Doppel- und Dreifachhallen, bei welchen die Seitenwand für diese Spiele ungeeignet ist, werden die Übungen längs organisiert. In einer breiten Halle können auch 2 Spielfelder nebeneinander längs angeordnet werden.
- Hohe Pässe (Bogenpässe) sind nur selten die optimale Lösung für einen erfolgreichen Spielzug. Daher sollten die Schülerinnen darauf hingewiesen werden, dass Pässe gerade und mit ausreichendem Tempo gespielt werden. Grundvoraussetzung für einen solchen Pass ist, dass die Empfängerin des Passes sich entsprechend freigelaufen hat.