

1. Doppelstunde

Einstieg:

- PowerPoint Präsentation, Clips, kleine Regelkunde

Praxis:

Ballgewöhnung (jeder SuS mit Ball):

- Ball hoch werfen/ in die Hände klatschen/ Ball fangen
- Ball hochwerfen/ auf den Po setzen/ im sitzen Ball fangen
- Alle SuS in Bewegung im Quadrat: Ball hoch werfen/ fangen, Ball um die Hüfte, Ball durch die Beine, Ball mit dem Fuß dribbeln, Ball im Laufen aufheben, Schulter gegen Schulter, Po gegen Po

Kicken:

- Langer Kick, Chipkick ■ Wenn möglich über die Stangen

Spiele:

Alle SuS mit einem Taggurt ■ korrektes Anziehen erklären und vormachen

Alle SuS mit einem Ball ■ Ball immer in zwei Händen, keine Drehungen, nicht Springen

Giftmännchen ■ Ein SoS ist Fänger. Wem ein Tag abgerissen wird, bekommt sein Tag wieder, legt seinen Ball ab und wird auch Fänger.

Weißer Hai ■ Prinzip „Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann“

2. Doppelstunde

Praxis:

Aufwärmen:

Kettenfangen ■ Die Kette teilt sich nicht sondern wird immer größer.

Fangen ■ Zwei Fänger. Alle anderen mit einem Ball. Wer gefangen wird stellt sich breitbeinig hin und wird befreit in dem ein SoS durch die Beine krabbelt. Variation: Wer gefangen wird legt sich auf den Boden und wird befreit in dem jemand über ihn springt, Bocksprung, Umarmung!!

Ballgewöhnung:

Siehe 1. Doppelstunde

Spiele:

Giftmännchen und/oder Weißer Hai

Spiel:

Rugby mit Vorpass

Ballträger darf nicht laufen – Ball muss schnell innerhalb der Mannschaften gepasst werden.

Ballträger darf laufen – wird ihm eines seiner Tags abgerissen muss er stehen bleiben und hat drei

Sekunden Zeit den Ball zu passen – Ball darf nach vorne, hinten etc. gepasst werden – aber nicht Überkopf oder mit einer Hand

3. Doppelstunde

Aufwärmen:

diverse Spiele (TAG König, Parteiball, Fuchs und Henne, Tigerball etc.)

Angriffs- und Verteidigungsschulung:

Vier Gruppen in vier Kanälen ■ 1 vs. 1, Jeder verteidigt gegen jeden

Spiel:

Wie 2. Doppelstunde – Rückpassregel einführen

4. Doppelstunde

Schwerpunkt:

Passen und Fangen

Aufwärmen:

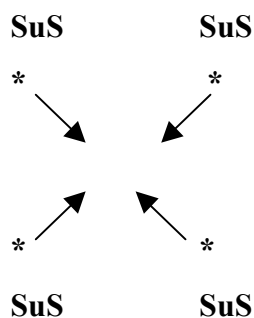
Alle im Quadrat – 10 Bälle – immer wieder passen/ immer wieder rollen/ Ball in der Hand und abnehmen lassen

Karate: 1 vs. 1 – verschiedene Trefferbereiche (Schultern, Bauch, Knie, Po)

Ballhandling:

4 vs. 1 ■ Schweinchen in der Mitte

Grids – die SuS teilen sich auf vier Hütchen auf die ein Quadrat bilden, die SuS laufen diagonal und führen dabei verschiedene Übungen mit dem Ball durch (im Laufen hoch werfen, Ball um die Hüfte, Ball am Fuß dribbeln, ab der Mitte dem Ball rollen etc.)



Angriffs- und Verteidigungsschulung:

Drei Gruppen in drei Kanälen ■ 1+1 vs. 1+1

Spielen

5. Doppelstunde

Schwerpunkt:

Passen und Fangen, Spielen

Aufwärmen:

Parteiball oder Tigerball

Ballhandling:

Grids (siehe 4. DS)

Passkanal 10 SuS stellen sich mit einem Abstand von 5 Metern gegenüber auf, der Abstand zwischen jedem Paar sollte ca. 3-4 Meter sein, die anderen SuS laufen nun durch diesen Kanal und bekommen den Ball entweder von links oder rechts zugepasst und sollen in schnell und sauber weiterpassen!

Technik: Hände dem Ball entgegenstrecken, nach dem Ball rufen, Ball nicht an den Körper nehmen sondern vor dem Körper halten, in einer Bewegung weiter und vor allem nach hinten passen!



Spielen

6. Doppelstunde

Schwerpunkt:

Passen und Fangen, Spielzüge, Spielen

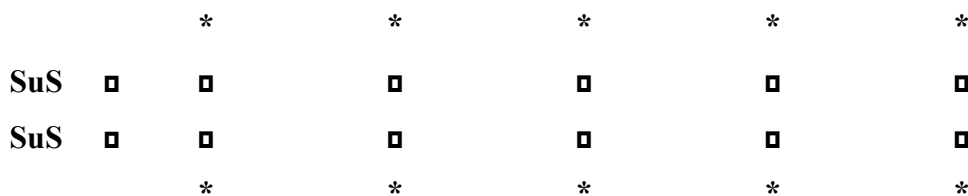
Aufwärmen:

Fangen mit Tags 2 zwei Mannschaften, Ziel ist es die Tags der anderen Mannschaft zu klauen

Ballhandling:

Grids

Passkanal Einzel und zu zweit (siehe 5. DS nur mehr Abstand zwischen den SuS (10 bzw. 8 Meter)



Spielen