

1 Floorball



Anforderungsschwerpunkte

- einen Floorball in einem Wettbewerbsspiel kontrolliert passen, stoppen und auf das Tor schießen
- sich in Offensive und Defensive zielgerichtet und mannschaftsdienlich verhalten und bewegen
- regelkonform agieren
- den Spielsituationen entsprechend ausdauernd bzw. schnell laufen

Material

2 Tore (Kastendeckel, Matten) | 1 Floorballschläger pro Schüler | 1 Floorball | 4 Langbänke | Teamleibchen | Scoreboard (Matchkarte „Halbfinal-Turnier“)

Ablauf

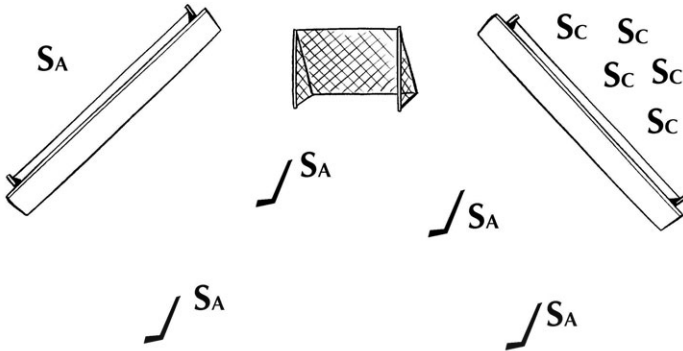
In Fünfterteams (mit Auswechslerspieler) wird Floorball, eine absolut schulsporttaugliche Hockeyvariante mit speziellen Kunststoffschlägern und einem leichten Lochball, auf zwei Tore ohne Torhüter gespielt. Wie bei allen Ballspielen auf Tore versuchen sich die Spieler einer Mannschaft durch geschicktes Passen und Dribbeln in aussichtsreiche Schussposition zu bringen und ein Tor zu erzielen. Das Erzielen eines Treffers mit dem Fuß ist nicht erlaubt. Körperbetontes Spiel wie etwa beim Eishockey ist streng verboten. Nicht am aktuellen Spiel beteiligte Mannschaften warten hinter den in den Ecken liegenden Langbänken auf ihren Einsatz. Fouls werden durch einen Freischlag am Ort des Vergehens geahndet, auch Penalties oder Zeitstrafen können verhängt werden. Die Hallenwände werden als Banden genutzt. Die Schüler können an der Entwicklung eines klassenspezifischen Reglements beteiligt werden.

Technik

Die Schüler erlernen die Verlagerung der Arme. Erst wenn



Download zur Ansicht



Download zur Ansicht

Unterricht Klassen 5-12
Lehrbuch

Tipp

In der Regel sollte auf einen Torwart verzichtet werden, eine Torzone

2 Match-Triathlon



Anforderungsschwerpunkte

- sich auf Fliesen, im Sitzen und in gebückter Haltung geschickt, schnell und ausdauernd fortbewegen
- koordiniert verschiedene Fortbewegungsarten mit Ballspielvarianten kombinieren
- Spielfähigkeit und Teamgeist beweisen

Material

4 Turnmatten | 1 Softball | 1 Volleyball | 1 aufblasbarer Wasserball | 2 Basketball-Korbanlagen | 2 Teppichfliesen pro Spieler | Teamleibchen | Wäscheklammern

Ablauf

Die Sportklasse wird in drei Teams mit maximal neun Spielern eingeteilt. Jede Mannschaft spielt (im Modus „Jeder gegen Jeden“) kurze 4-Minuten-Spiele in der Halle:

Schuhhockey: Jeder Spieler zieht einen Schuh aus, fasst diesen an der Schuhspitze und benutzt ihn als „Schläger“. Im Zusammenspiel mit seinen Mannschaftskameraden treibt und passt jeder ausschließlich mit dem ausgezogenen Schuh einen Softball. Ziel ist es, aus aussichtsreicher Position ein Tor (zwei nebeneinander an die Wand gelehnte Turnmatten) zu erzielen.

Sitzfußball: Ausschließlich am Boden sitzend oder liegend versuchen die Spieler, einen Volleyball durch geschicktes Passspiel innerhalb der Mannschaft ins Tor zu schießen. Eine gegnerische Mannschaft versucht, dies zu verhindern. Strecken dürfen nicht im Lauf, sondern nur sitzend und am Boden rutschend überwunden werden. Ansonsten unterscheiden sich die Regeln prinzipiell nicht vom normalen Fußballspiel. Gestrichelt wird ebenfalls auf zwei nebeneinander an die Wand gelehnte Turnmatten.

Fliesenlauf: In der Halle bilden die beiden gegenüberliegenden Mannschaften

Download zur Ansicht



Sicherheit

Durch Aushol- oder Schlagbewegungen darf kein Mitspieler gefährdet werden.

Tipp

Jeder Mannschaftskapitän erhält für sein Unternehmen eine, für einen Sieg zwei Wascheklammern.

Variante

Bei großer Vorliebe kann das Spielfeld auch halbiert oder gedrittelt werden. Mehrere Teams spielen dann parallel identische oder unterschiedliche Disziplinen.

Download zur Ansicht

3 Ringhockey-Rolle



Anforderungsschwerpunkte

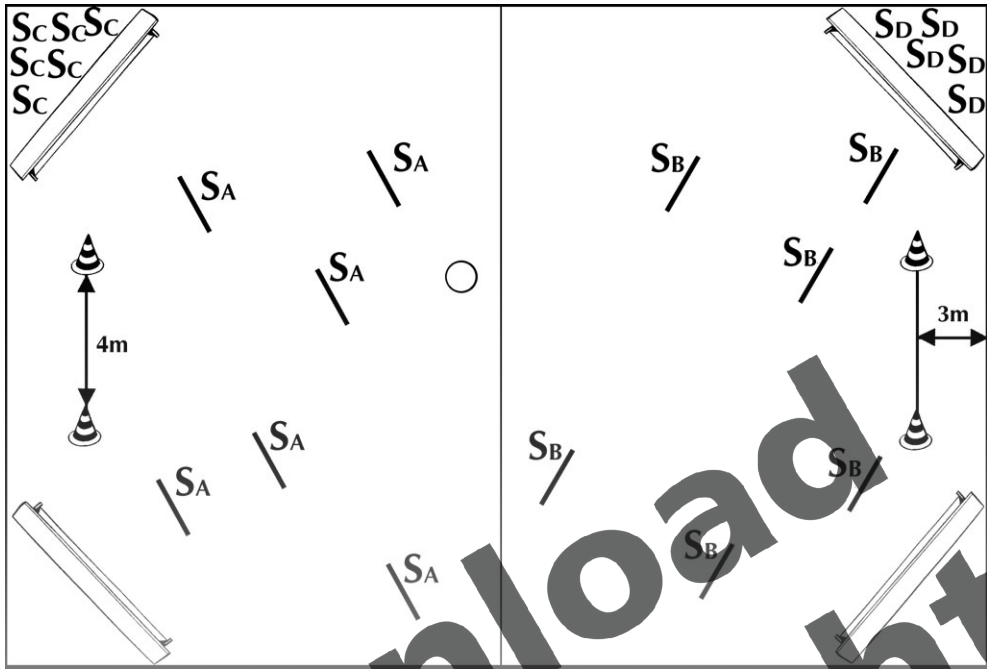
- einen Ring mit dem Gymnastikstab koordiniert passen, stoppen und schießen
- freie Mitspieler einsetzen
- Anspielstationen des Gegners abdecken, Räume zustellen
- das eigene Tor geschickt verteidigen, das gegnerische umsichtig angreifen
- im Kampf um den Ring schnell reagieren
- Laufbereitschaft und Einsatz bei fairem Verhalten zeigen

Material

Gymnastikstäbe für 2 Mannschaften | 1 Gummiring | 4 Pylonen | Teamleibchen in 4 Farben | 4 Langbänke | Scoreboard (Matchkarte „Sammelkarte“)

Ablauf

Die Sportklasse wird in vier Mannschaften eingeteilt, wobei sich Team A und Team B auf dem Spielfeld gegenüberstehen, während Team C und Team D hinter den Langbänken in den Spielfeldecken in Warteposition sitzen. Die Spieler stechen mit dem unteren Ende des Gymnastikstabes in den am Boden liegenden Ring und versuchen, durch geschicktes Passen in eine günstige Schussposition zu gelangen und ein Tor zu erzielen. Kassiert eine Mannschaft einen Treffer, lässt sie die Stöcke fallen, verlässt das Spielfeld und markiert für das erfolgreiche Team einen Punkt. Die Mannschaft, die schon länger Pause hat, greift von der Bank kommend ins Spielgeschehen ein. Mit dem Stockende im Ring darf nicht mehr gelaufen werden, nur ein Sternschritt ist vor dem Pass oder Torschuss erlaubt. Der Spieler, der im Zweikampf zuerst den Stock im Ring hat, darf weiterspielen, der andere gibt nach. Absichtliches Spielen des Rings mit dem Fuß ist verboten, unabsichtliche Berührungen werden nicht geahndet. Fouls werden mit einem Freischiessschlag geahndet. Bei schwereren Vergehen erfolgt ein ungeschickter Schuss von der Mittellinie auf das leere Tor. Eine Besonderheit der Ringhockey-Rolle ist, dass das Spiel nicht nur hinter den Toren



Sicherheit

Aggressives Körperspiel oder gar Checks wie im Eishockey sind verboten. Im Knien oder Liegen darf nicht ins Spiel eingegriffen werden. Alle Angriffe gelten dem Ring.

Tipp:

- Bei seltenen Torerfolgen werden die Tore vorbereitet.
- Die Hallenwände begrenzen das Spielfeld.
- Es empfiehlt sich dringend, die einzelnen Teams durch Bänder oder Leibchen zu kennzeichnen.

Variante

Download zur Ansicht

4 Schatzball



Anforderungsschwerpunkte

- sich fair, mit Kraft und Ausdauer im Kampf um den Medizinball behaupten
- einen Ball kraftvoll, schnell und genau zum Mitspieler passen
- ausdauernd laufen, im Sprint Körpertäuschungen ausführen
- Lücken in der Defensive erkennen und durch Laufen oder Passen ausnutzen

Material

2 Weichbodenmatten | 1 Medizinball | 2 Langbänke | Teamleibchen | Spielfeld ohne Auslinien | Scoreboard (Matchkarte Dreierturnier „Jeder gegen Jeden“ mit Hin- und Rückspiel)

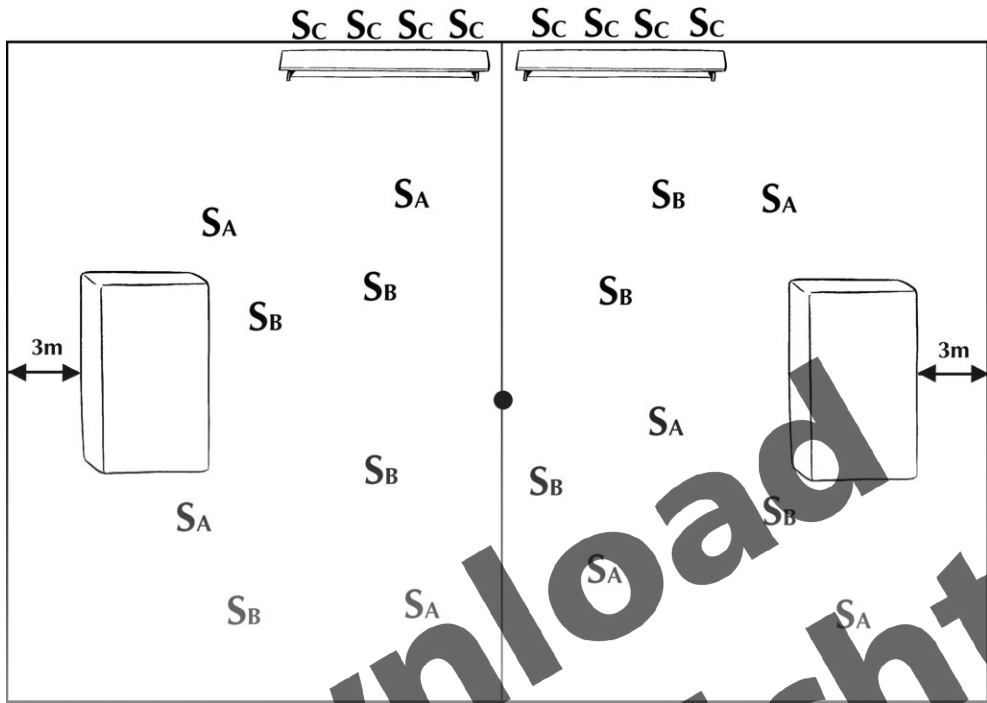
Ablauf

Ein Team bestehend aus acht Spielern (bei Größe Basketballfeld) versucht einen Schatz auf heimischen Boden zu retten. Dies geschieht, indem sich eines der Teammitglieder mit einem Medizinball in den Armen auf die jeweils heimatische Weichbodenmatte hechtet. Die gegnerische Mannschaft versucht dies natürlich zu verhindern, den Schatz ihrerseits zu erobern und nach Hause zu bringen. Ein Spieler darf in Ballbesitz maximal fünf Schritte laufen. Vor seinem sechsten Schritt muss er den Ball abspielen oder sich auf die Matte werfen können. Verboten ist es, dem Gegner beim Kampf um den Ball an den Hals oder den Kopf zu greifen, zu schlagen oder ein Bein zu stellen. Blocken, Entreißen des Balles und Halten des Ballführenden sind erlaubt. Verstöße gegen diese Regeln werden mit fünf Freischritten ohne Behinderung geahndet. Nach einem Punkt muss sich die erfolgreiche Mannschaft komplett in die entfernte Spielfeldhälfte zurückziehen. Gespielt wird auf Zeit, sechs Minuten pro Partie.

Technik

Die Handlungswinn heißt ein Team, wenn der Ballträger mit...

Download zur Ansicht



Tipp

Das Gewicht des Medizinballes sollte der Jahrgangsstufe angepasst werden. Grundsätzlich ist ein nicht zu leichter Ball zu wählen, da ansonsten zu weite Strecken per Wurf überwunden werden.

Varianten

- Gespielt werden kann auch mit einem Petzi- oder Physioball, wobei sich die Angriffe durch die Größe/dimensionierung noch mehr auf das Spielgerät und weg vom Ballträger verlagern können.
- Bei der Variante 1 kann die Schrittregel aufgehoben werden.

Download zur Ansicht

5 Sechserball



Anforderungsschwerpunkte

- sich ausdauernd und gewandt bewegen
- einen Ball auch unter Bedrängnis fangen und zielsicher mit angemessenem Tempo werfen
- sich ohne Ball freilaufen und anbieten
- teamorientierte Pass-, Wurf- und Spielverlagerungsentscheidungen treffen

Material

2 Badetücher oder Decken | 1 Handball | 4 Pylonen | Teamleibchen | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

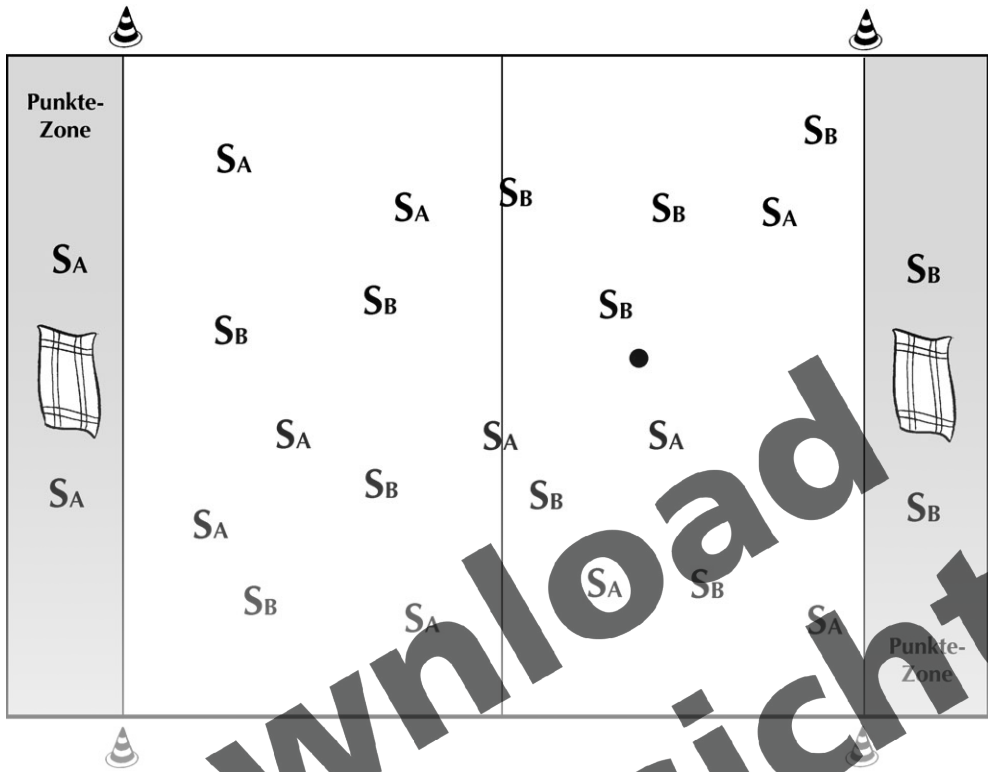
Ablauf

Die Sportklasse wird in zwei Teams mit jeweils zehn Spielern eingeteilt. Die Mannschaftsmitglieder in Ballbesitz versuchen, sich den Handball sechsmal innerhalb des Spielfeldes zuzuspielen, ohne dass dieser vom Gegner abgefangen oder zu Boden geschlagen wird. Als Zuspiel ist auch ein Bodenpass (ein Bodenkontakt) erlaubt. Fällt der Ball beim Fangen zu Boden, oder gelingt es dem Gegner, die Passkette zu unterbrechen, wechselt der Ballbesitz. Frühestens nach sechs kompletten Pässen darf ein Teammitglied einen Wurf in die durch Pylonen markierte linke oder rechte Punkte-Zone wagen. Dort warten zwei Mitspieler (aus jedem Team), die dann versuchen, den Ball mit einem Badetuch aufzufangen. Gelingt dies, erhält man einen Punkt. Nach jeweils acht Minuten ist Seitenwechsel und die Fänger in der Punktezone werden gewechselt.

Technik

Der für Handball und Basketball wichtige Bodenpass wird zugelassen. Ansonsten können alle anderen Wurftechniken zur Anwendung kommen.

Download
zur Ansicht



Varianten

- Das Fangen des Balles mit dem Badetuch oder der Decke – und somit das Punkten – kann variabel gestaltet werden. Auch andere Wurfziele sind denkbar.
- Um einen Punkt erzielen zu können, muss der Ball in der Passfolge mindestens einmal die Mittellinie überqueren haben.
- Bei leistungsstarken Gruppen wird mit einem Football-Ei gespielt, das schwerer zu werfen und fangen ist.

Download zur Ansicht

6 Tchoukball



Anforderungsschwerpunkte

- einen Ball genau passen, gezielt und variabel scharf in einen Tchoukballrahmen werfen
- sicher, reaktionsschnell und gewandt auch schwierige Bälle fangen
- sich fair, taktisch klug, schnell und ausdauernd bewegen
- das Spielgeschehen clever und umsichtig verlagern

Material

2 Tchoukballrahmen | 1 Tchoukball (möglich auch Volleyball, Gymnastikball oder Handball) | Basketballspielfeld | Pylonen oder Markierungsteller | Teamleibchen | Scoreboard (Matchkarte Viererturnier „Jeder gegen Jeden“)

Ablauf

Grundsätzlich geht es für jedes der beiden Teams darum, den Ball so in den Tchoukballrahmen zu werfen, dass kein gegnerischer Spieler den zurückprallenden Ball vor der Bodenberührung fangen kann. Allerdings muss der Ball für einen Punkt des Werferteams

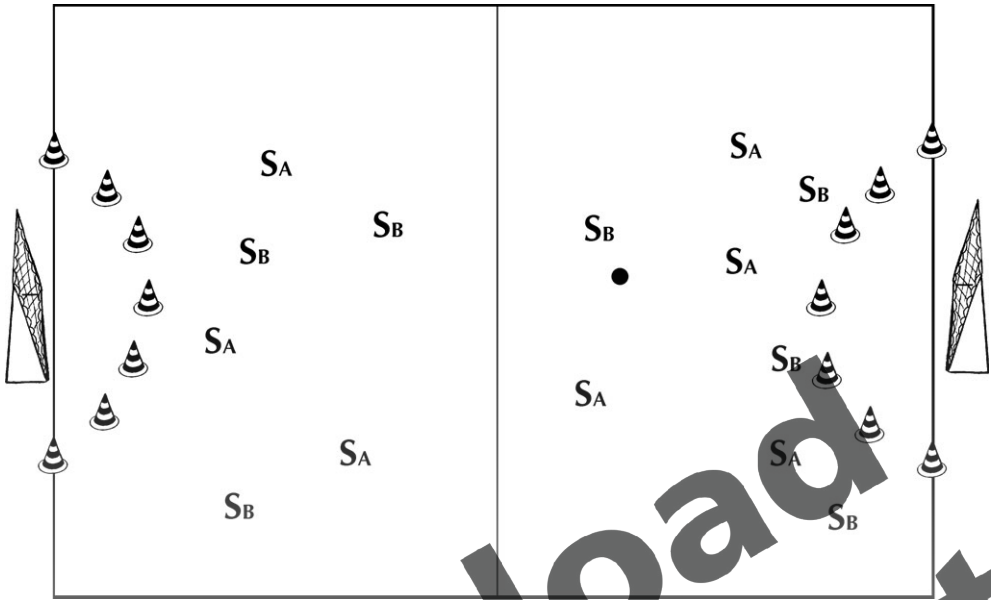
- innerhalb des Basketballfeldes und außerhalb des 3-Meter-Wurfkreises landen,
- außerhalb des 3-Meter-Wurfkreises geworfen werden und
- das Netz (nicht den Metallrahmen) ohne vorherigen Bodenkontakt (Aufsetzer) treffen.

Fängt das gegnerische Team den Rebound nicht, bevor dieser zu Boden fällt, oder unterläuft den Werfern einer der oben beschriebenen Fehler, werden entsprechend Punkte vergeben.

Wichtig:

- Niemand darf den 3-Meter-Wurfkreis betreten.
- Der Ball darf weder beim Passen noch beim Wurfversuch angedreht

Download
zur Ansicht



Sicherheit

Da jeglicher Körperkontakt untersagt ist, sind keine besonderen Sicherheitshinweise erforderlich.

Tipps

- Der Wurfkreis mit drei Metern Radius wird am besten mit Pylonen oder Markierungsteilern gekennzeichnet.
- Nicht zu viele Spieler sollten eine Mannschaft bilden, da ansonsten zu wenig Lauintensität droht. Maximal sieben Spieler auf einem normalen Basketballfeld sind angemessen.

Variante

Sollten an der Halle Basketballrahmen vorhanden sein, kann das Basketballbrett

Download
zur Ansicht

7 Ultimate-School-Frisbee



Anforderungsschwerpunkte

- eine Frisbee auch unter Bedrängnis zielsicher werfen
- eine Frisbee im Stand, im Sprung und in Bewegung zuverlässig fangen
- ausdauernd und schnell laufen
- gewandt und beweglich verteidigen
- regelkonform und mannschaftsdienlich spielen

Material

1 Frisbee | Markierungsteller oder Spielfeldlinien | Teamleibchen | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

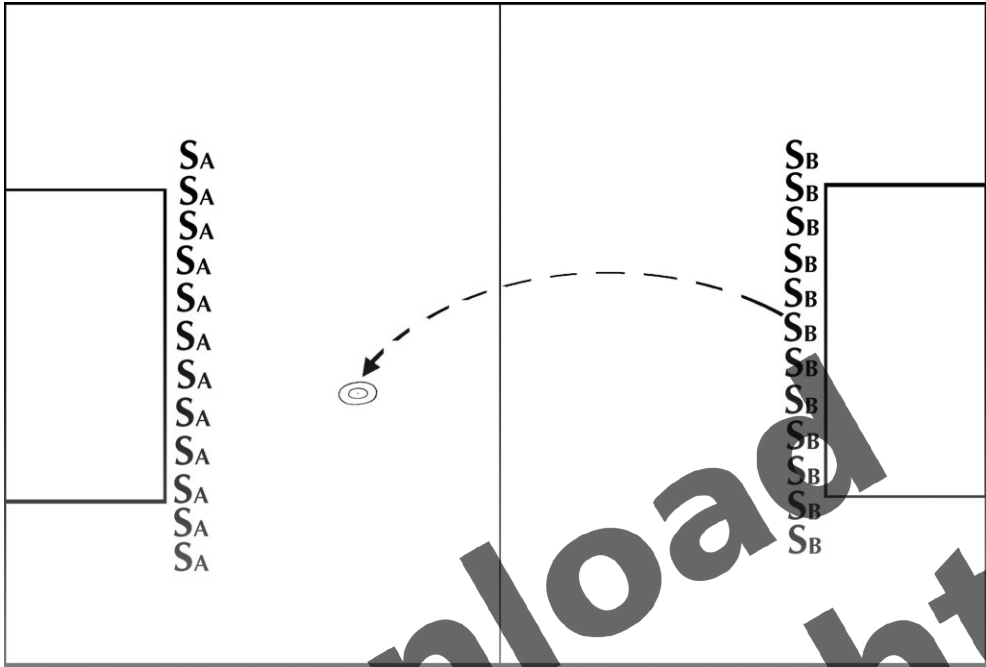
Ablauf

Auf einem Fußballfeld stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Mannschaft A stellt sich an der eigenen 16-Meter-Linie auf und bringt die Frisbee mit einem weiten Wurf in Richtung der gegnerischen Mannschaft in der anderen Spielfeldhälfte ins Spiel. Mannschaft B nimmt die Frisbee auf und versucht, durch genaues Passen und sicheres Fangen Raumgewinn zu erzielen. Fällt die Scheibe zu Boden, wird sie vom Gegner abgefangen oder zu Boden geschlagen, wechselt der Scheibenbesitz an Ort und Stelle. Nach dem Fangen muss der Spieler stehen bleiben, er darf nicht mit der Scheibe laufen. Ein Punkt ist erzielt, wenn es einem Team gelingt, die Frisbee einem Mitspieler, der in den 16-Meter-Strafraum gelaufen ist, zuzupassen. Nach einem Punktgewinn zieht sich die erfolgreiche Mannschaft in die eigene Hälfte zurück, der Gegner beginnt seinen Spielzug vom Strafraum aus. Der Fänger darf in seiner Aktion nicht berührt werden.

Technik

Die wichtigste Voraussetzung ist auch beim Ultimate-School-Frisbee die Rückhand, bei der der Spieler je nach Niveau zwischen Baseball-Catch und

Download
zur Ansicht



Tipps

- Der Werfer hat das Recht, seinen blockenden Gegenspieler auf Armlänge zurückzubeordern.
- Der Blocker darf den Werfer, der die Scheibe zu lange hält, im Sekundentakt bis Fünf zählen. Anschließend muss ein Pass erfolgen.
- Bei Wind ist zwecks Chancengleichheit ein mehrmaliger Seitenwechsel durchzuführen.

Varianten

- In (großen) Sporthallen wird mit weniger Feldspielern auf die Basketballzone gespielt.

8 Mixball



Anforderungsschwerpunkte

- einen Ball auch in Bedrängnis sicher fangen und werfen
- einen am Boden liegenden Ball in Fußballmanier unter Kontrolle bringen und zum Helfer passen
- Regeln verstehen und fair umsetzen
- taktisch clever und mannschaftsdienlich agieren
- ausdauernd, gewandt und reaktionsschnell handeln

Material

2 Handballtore | 2 Basketballkörbe | 1 „low-bouncing“ Ball (wenig aufgepumpter Yum Yum-Ball, Hallenfußball oder Volleyball) | Markierungen des Volleyballfeldes | 10 Pylonen | Teamleibchen | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

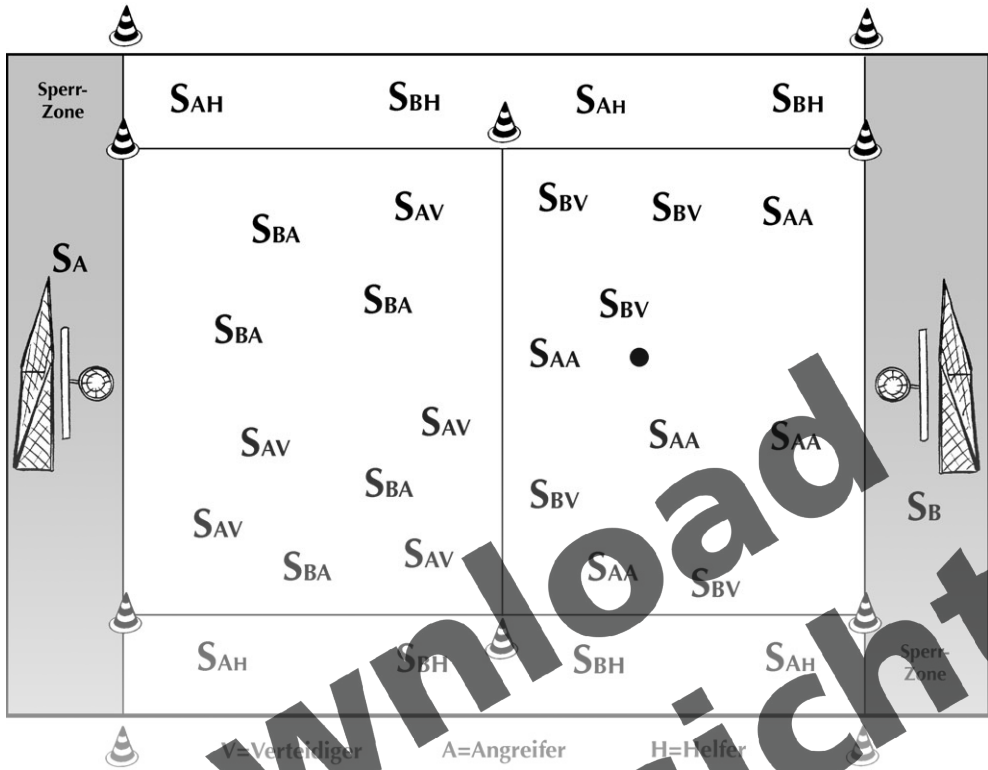
Ablauf

Zwei gegnerische Mannschaften bringen sich durch geschicktes Werfen und Fangen des Balles innerhalb des markierten Hauptfeldes so in Position, dass sie gegen einen Handball-Torwart ein Tor erzielen (1 Punkt) oder einen Korb werfen (2 Punkte) können. Wird ein Pass abgefangen oder fällt der Ball zu Boden, wird mit dem Fuß weitergespielt. In diesem Fall versucht der Ballführende, einen seiner Helfer außerhalb des Feldes anzuspelen. Dieser wiederum bringt den Ball von der Mittellinie aus per Wurf zu einem Teamkameraden ins Spiel zurück. Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte getan und nur einmal geprellt werden.

Die Angreifer einer Mannschaft dürfen im Spiel nicht in die eigene Verteidigungslinie, die Verteidiger nicht nach vorne. Nach jedem eigenen Punkt wird gewechselt: Angreifer werden Helfer → Helfer werden Verteidiger → Verteidiger werden Angreifer.

Fouls (Ball auf den Kopf schlagen, absichtlicher Körperkontakt) werden mit einem Freiwurf bestraft. Ein Korb geahndet. Schritt- und Dribbelfehler bedeuten Ball-

Download zur Ansicht



Tipp

Die Einführung des Spiels ist ohne theoretische / statische Erklärung leider nicht möglich. Man lernt das Spiel nicht durch das Spielen selbst. Hierbei sind Flipchart/Tafel und „Tockenspielzüge“ mit sitzender, also passiver gegnerischer Mannschaft, unerlässlich. Ist die Organisation aber einmal verstanden, bereitet das Regelwerk keine Probleme mehr.

Varianten

- 2 Mannschaften
- 3 Mannschaften
- 4 Mannschaften
- 5 Mannschaften
- 6 Mannschaften
- 7 Mannschaften
- 8 Mannschaften
- 9 Mannschaften
- 10 Mannschaften
- 11 Mannschaften
- 12 Mannschaften
- 13 Mannschaften
- 14 Mannschaften
- 15 Mannschaften
- 16 Mannschaften
- 17 Mannschaften
- 18 Mannschaften
- 19 Mannschaften
- 20 Mannschaften

Turniersysteme und Matchkarten

Matchkarte „Sammelliste“

Team	Strichliste Punkte / Treffer / Läufe	Punkte / Zeit total
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		

**Download
zur Ansicht**

Platzierung

Matchkarte Dreierturnier „Jeder gegen Jeden“

Spiel Nr.	Team : Team	Sieger / Ergebnis
	Hinspiel	
1	A : B	___ : ___
2	B : C	___ : ___
3	C : A	___ : ___
	Rückspiel	
4	A : B	___ : ___
5	B : C	___ : ___
6	C : A	___ : ___

Platzierung	
1. Platz	Team ___ (___ Siege)
2. Platz	Team ___ (___ Siege)

Download zur Ansicht

Matchkarte Viererturnier „Jeder gegen Jeden“

Spiel Nr.	Team : Team	Sieger / Ergebnis
1	A : B	___ : ___
2	C : D	___ : ___
3	D : A	___ : ___
4	B : C	___ : ___
5	A : C	___ : ___
6	B : D	___ : ___

Platzierung	
1. Sieger	Team ___ (___ Siege)
2. Sieger	Team ___ (___ Siege)
3. Sieger	Team ___ (___ Siege)
4. Sieger	Team ___ (___ Siege)

Download zur Ansicht

Matchkarte „Halbfinal-Turnier“

Halbfinale 1

Team ____ : Team ____
____ : ____

Halbfinale 2

Team ____ : Team ____
____ : ____

„Kleines Finale“

Verlierer HF 1 ____ : Verlierer HF 2 ____
____ : ____

Endspiel

Sieger HF 1 ____ : Sieger HF 2 ____
____ : ____

Download
zur Ansicht