

Unterrichtsreihe „Ballsport – aber sicher!“

Das Unfallgeschehen im Schulsport

Unfälle im Schulsport machen im Durchschnitt die Hälfte der Unfallbelastung an Schulen aus. Davon wiederum entfallen über die Hälfte auf den Ballsport. Entsprechend der Häufigkeit der ausgeübten Disziplinen verteilen sich die Unfälle hauptsächlich auf Fußball, Basketball, Volleyball und Handball. Da Jungen häufiger Fußball und Mädchen mehr Volleyball spielen, fallen die Unfallverteilungen entsprechend aus.

Bei Basketball, Volleyball und Handball ist die Ballannahme die vorrangig unfallbelastete Phase. Beim Fußball stehen Stürze sowie Kollisionen mit Mitspielern als Unfallschwerpunkte im Vordergrund. Mit Ausnahme des Fußballs sind die häufigsten Diagnosen bei Ballspielunfällen im Schulsport übrigens Hand-, insbesondere Fingerverletzungen. Meistens handelt es sich um Zerrungen und Verstauchungen sowie Prellungen.

Ziel des Konzepts

Die Unfallkasse hat die Aufgabe, mit allen geeigneten Mitteln Schülerunfälle zu verhüten. Das speziell entwickelte Schulungskonzept für den Sportunterricht „Ballsport – aber sicher!“ soll dazu beitragen. Es berücksichtigt sportmedizinische Erkenntnisse und nimmt durch gezielte methodische und didaktische Maßnahmen Einfluss auf die Unterrichtsgestaltung. Damit möchten wir zur Senkung der Unfälle im Sportunterricht beitragen. Viele Übungen werden in entsprechenden Videos anschaulich erklärt.

Es geht außerdem darum, den Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, wie sie Wagnisse im Sport verantwortungsbewusst und risikokompetent bewältigen können. Für den Schulsport heißt das insbesondere, dass Schülerinnen und Schülern auch bei Fehlschlägen keine gravierenden Folgen, z. B. schwere Verletzungen, drohen dürfen: Antizipationsfähigkeit und Ballsicherheit sind somit wichtige Voraussetzungen für die Unfallverhütung.

Der Ballschullehrplan – Leitlinien und Prinzipien der Ballschulstunden mit praktischen Tipps und Hinweisen

Die Systematik der Ballschule ist im „ABC des Spielens“ und in der „Erklärung der Straßenspielhypothese“ umfassend dargelegt. Im Kern sagt das Konzept der Ballschule, dass Kinder und Jugendliche früher taktische Kreativität und technisches Geschick durch vielseitiges Spielen auf Straßen, Schulhöfen oder in Parks entwickeln konnten. Heute gibt es nur noch wenige Straßenspielmöglichkeiten und auch in der Schule wird der Sportunterricht zunehmend reduziert. Eine frühzeitige Spezialisierung ist daher nicht förderlich.

Das ABC der Ballschule hat drei inhaltliche Grundpfeiler:

- A) Spielerisch-situationsorientierter Zugang: Vielfalt, Experimentieren und Ausprobieren
- B) Fähigkeitsorientierter Zugang: Üben der koordinativen Ballfähigkeit
- C) Fertigkeitenorientierter Zugang: Üben von sportübergreifenden Technikbausteinen

Die Praxis

Diese Schulungsunterlagen ermöglichen euch die direkte Umsetzung der Lerninhalte mit euren Schülerinnen und Schülern. Primäres Ziel ist die Ballgewöhnung unter Berücksichtigung aller drei Säulen des Ballschullehrplans (A, B und C) in jeder Sportstunde.

Es gilt immer:

Hand vor Fuß vor Schläger – und vor jedem Spiel und jeder Übung klare Regeln aufstellen!

Informationen zur Unterrichtsreihe

In den unten beschriebenen sechs Doppelstunden (à 90 Minuten) sollen die Schüler*innen ihre Antizipationsfähigkeit und Ballsicherheit spielerisch mithilfe von geeigneten Übungen verbessern. Im Schulsport soll der generelle Umgang mit Bällen geübt werden. Daher sollen in jeder Doppelstunde alle drei Grundpfeiler des ABCs der Ballschule aufgegriffen werden. Zudem steigt der Schwierigkeitsgrad der Übungen von Stunde zu Stunde stetig an, damit die Schüler*innen sich immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert sehen. Das Erlernen der Fähigkeiten in dieser Unterrichtsreihe findet meist in Gruppen- oder Partnerarbeit statt, so dass die Bewegungen häufig auf die der Mitspieler*innen abgestimmt werden müssen. Wichtig ist, dass die Sicherheitshinweise stets beachtet werden, damit Unfälle vermieden werden.

Überblick über die Unterrichtsreihe:

UE	Inhalt
1. Doppelstunde	Pantherball (Bereich A), Prellen mit Positionswechsel (Bereich C), Balltausch (Bereich B), Inselfeldspiel (Bereich C)
2. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Prellen mit Positionswechsel (Bereich C)
3. Doppelstunde	Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B)
4. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Wurfpass (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B), Zweiballwurf (Bereich B)
5. Doppelstunde	Inselfeldspiel (Bereich C), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Zweiballwurf (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Rückwärtsball (Bereich A)
6. Doppelstunde	Rückwärtsball (Bereich A), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Pantherball (Bereich A)

Auf den folgenden Seiten werden die Stundenabläufe genau beschrieben und erklärt.
Die Videos dazu findet ihr auf unserem YouTube-Kanal!



1. Doppelstunde

UE	Inhalt
1. Doppelstunde	Pantherball (Bereich A), Prellen mit Positionswechsel (Bereich C), Balltausch (Bereich B), Inselspiel (Bereich C)



Pantherball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die „Maus“ (Mitspieler) des anderen Teams durch Antippen mit dem Ball fangen.

Sicheres Fangen und Passen, Orientierung im Raum, peripheres Sehen, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zwei gleich große Felder markiert und zwei Teams gebildet. Jedes Team bestimmt eine „Maus“, die in das gegnerische Feld geht. Nun bekommt jedes Team („Katzen“) einen Ball. Die Mitspieler müssen sich nun den Ball gegenseitig passen und dabei möglichst nah an die Maus kommen, damit sie diese antippen (fangen) können. Wichtig ist, dass mit dem Ball nicht gelaufen werden darf und beide Hände des Fängers beim Antippen am Ball sein müssen. Zudem wird durch ein Signal auf beiden Feldern gleichzeitig begonnen. Wenn eine Maus gefangen ist, ist der Durchgang beendet und das gegnerische Team erhält einen Punkt; es werden zwei neue Mäuse ausgewählt.

Sicherheitstipps:

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Wenn ein Ball in das andere Spielfeld gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.

Variationsmöglichkeiten:

- Mehrere Mäuse oder mehrere Bälle, je nach Leistungsstand der Gruppe

Prellen mit Positionswechsel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen prellen ihren Ball auf den Boden, der Partner muss diesen fangen.

Fangen, Orientierung zum Ball, Reaktionsfähigkeit und situationsabhängige Bewegung, kooperatives Zusammenarbeiten und Kommunizieren

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Sie prellen nun ihren Ball gleichzeitig vor sich auf den Boden in Richtung des Partners. Nach dem Wurf müssen die Spieler den Ball vom Partner erlaufen und fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Die Geschwindigkeit kann je nach Können erhöht werden, sodass die Spieler im Kreis laufen. Wichtig ist, dass es für den Partner immer noch möglich ist, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Je größer der Abstand zwischen den Spielern ist, desto schwieriger ist auch die Übung. Es sollte ein Kommando vereinbart werden, damit gleichzeitig gepasst wird.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Laufwege müssen vorher abgestimmt werden.
- Rücksicht auf andere nehmen.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedlich weiter Abstand der Spieler

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _10 Prellen mit Positionswechsel**



Balltausch

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat seinen Ball in der Hand, der andere hat seinen Ball am Fuß liegen. Die Spieler passen sich gleichzeitig zu, der eine per Wurf, der andere per Schuss. Die Schüler können selber entscheiden, wer unten und wer oben passt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei aber stets sauber und kontrolliert sein. Es ist wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden und im Takt zu bleiben. Bei höherem Leistungsniveau kann die Geschwindigkeit erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Mit Elefantenhautbällen anfangen, da damit das Verletzungsrisiko beim Greifen und Treten gering ist.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Bälle sollten eher geschoben als geschossen werden, so ist die Zielgenauigkeit besser.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Pass mit Aufprallen am Boden (Bodenpass)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _08 Balltausch



Inselspiel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Alle Spieler*innen müssen auf der Insel (Matte) stehen.
Sicheres Fangen, gezieltes Werfen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zu Beginn zwei (möglichst gleichstarke) Teams gebildet. Jedem Team wird eine Matte zugewiesen, zudem werden drei Abwurflinien markiert, eine an der anderen Hallenseite und die anderen zwei in gleichen Abständen zwischen Matte und erster Abwurflinie.

Nun bestimmt jedes Team einen Fänger, der sich auf der Matte positioniert, die restlichen Mitspieler stellen sich hinter die erste Abwurflinie. Nun versucht ein Mitspieler, einen Ball zum Fänger auf der Matte zu werfen, ohne dass der Ball dabei den Boden berührt. Ist dieser Pass erfolgreich, darf der Mitspieler sich auf die Matte stellen. Ist der Pass jedoch nicht erfolgreich, muss der Mitspieler seinen eigenen Ball wieder holen und der nächste Spieler darf werfen. Im Fall eines Fehlschlags darf der Spieler im nächsten Versuch eine Markierung weiter nach vorne rücken, somit wird es von Versuch zu Versuch leichter. Das Team, das als erstes alle Spieler auf ihrer Insel (Matte) versammelt hat, hat gewonnen.

Hinweis:

Unterschiedliche Leistungsstände der Gruppen können auch durch unterschiedliches Ballmaterial ausgeglichen werden, z. B. schlechter fliegende Bälle.

Sicherheitstipps:

- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den beiden Teams.
- Wenn ein Ball in den Bereich des anderen Teams gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.
- Die Spieler sollten jederzeit aufmerksam und umsichtig handeln (Mitspieler und Bälle im Blick behalten).

Variationsmöglichkeiten:

- Spiel mit einem Fußball, der dann mit dem Fuß gestoppt werden muss
- Übung mit Rückwärtswurf durchführen, somit wird das Zielen stark erschwert

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _03 Inselspiel

