

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!



2. Doppelstunde

UE	Inhalt
2. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Pellen mit Positionswechsel (Bereich C)

Mehrtoreball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball von einem Spieler zu einem Mitspieler durch ein Tor gepasst werden. Berührt ein gegnerischer Spieler dabei den Ball, zählt der Punkt nicht.

Sicheres Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Auf den Boden werden Tore mit einer Breite von ungefähr einem Meter gelegt. Es müssen immer mehr Tore als Spieler in einem Team sein (5 Spieler in einem Team = 6 Tore), so können die Spieler die Tore nicht zustellen. Ein Pass durch ein Tor gibt einen Punkt, dabei gelten unsaubere Pässe nicht, der Mitspieler muss also nach dem Fangen den Ball unter Kontrolle haben. Nach einem erfolgreichen Punkt wechselt der Ballbesitz und es wird mit einem Einwurf begonnen. Das Team, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen!
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten, wichtig hierbei: körperloses Spiel.
- Regeln dem Können der Gruppe anpassen.
- Die Tormarkierungen müssen aus einem flexiblen Material sein, damit sich niemand verletzen kann.

Variationsmöglichkeiten:

- Durchführung mit unterschiedlichem Ballmaterial (Futsal, Fußball, Handball, Basketball ...)
- Mehrere Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _02 Mehrtoreball



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



Schattenprellen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Spieler macht eine Bewegung mit dem Ball vor und der Mitspieler macht sie nach.
Ballgefühl wird verbessert, Kreativität, genaues Beobachten

Spielerklärung (Gruppenübung):

Zwei Spieler*innen bekommen jeweils einen Ball (Gruppengröße kann auch variiert werden, auch größere Gruppen sind möglich), sie laufen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Der vordere Spieler macht eine Übung vor und die restliche Gruppe macht die Übung nach. Nach einiger Zeit wechselt die Gruppe ihre Rolle und ein anderer Mitspieler macht Übungen vor.

Hinweise:

Diese Übung ist sehr komplex, da man alle Drehungen und Tempovariationen des ersten Spielers sehr schnell nachmachen muss. Wenn also die anderen Spieler*innen die Übung nicht nachmachen können, sollte man anhalten und die Bewegung den Mitspielern zunächst langsam zeigen. Danach kann die Gruppe sich wieder in Bewegung setzen.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und zu prellen.
- Der Tempowechsel darf nur dann stattfinden, wenn alle Mitspieler*innen der Gruppe ihren Ball unter Kontrolle haben.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Kreativität ist gefragt: Würfe, Handwechsel, Abstoppen, Tempovariation ...

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport, aber sicher! _06 Schattenprellen**



Kreiswerfen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Anwerfen des Balls, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen im Kreis, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand, gleichzeitig (auf ein Kommando des Lehrers oder eines Mitspielers) werfen alle ihren Ball in die Luft. Während der Ball in der Luft ist, rotieren alle eine Position nach links und fangen dann den Ball des Nachbarn auf. Ist die Übung zu schwierig für die Schüler*innen, mit einem Ball starten und nach und nach weitere Bälle dazunehmen.

Sicherheitstipps:

- Miteinander sprechen und Kommandos ausmachen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bei der Gruppeneinteilung sollte auf die individuellen Stärken eingegangen werden.
- Die Mitspieler*innen müssen aufmerksam sein und auf ihre Mitspieler achten.
- Wenn die Positionen durch Hütchen markiert werden, müssen diese flexibel sein, damit keine Verletzungsgefahr besteht.

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _04 Kreiswerfen



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

