

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!



3. Doppelstunde

UE	Inhalt
3. Doppelstunde	Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B)

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



Ballprellen im Kreis

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die Spieler müssen den Ball des Nachbarn, nachdem der Ball auf den Boden geprellt wurde, sicher fangen.
Sicheres Fangen, kooperative Zusammenarbeit unter Zeitdruck, Koordination

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen in einem Kreis und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Nun prellt jeder Spieler seinen Ball vor sich auf den Boden. Während die Bälle in der Luft sind, rotieren alle Spieler eine Position nach links und fangen den Ball des Nachbarn auf.

Hinweis:

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Übung durchzuführen:

1. Die Übung ist einfacher, wenn jeder Spieler den Ball ein kleines Stück gerade in die Luft wirft, den Ball somit selber prellen lässt. Dadurch springt der Ball nicht so schnell wieder in die Luft und die Zeit für den Wechsel der Position ist länger.
2. Die Übung ist also schwieriger, wenn jeder Spieler den Ball aktiv (mit der Hand) auf den Boden prellt. Der Ball springt so schneller vom Boden in die Luft und die Zeit für den Positionswechsel ist kürzer.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und gezielt zu prellen.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Bälle, die unterschiedlich gut zu prellen sind, erschweren die Übung.

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport, aber sicher! _05 Prellen**



Fangen ohne Sicht

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Ball wird einem Mitspieler gepasst, ohne dass dieser den Ball sieht.
Situative, schnelle Reaktion, sicheres Passen und Fangen, peripheres Sehen

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen mit Abstand hintereinander, sie schauen also beide in die gleiche Richtung. Der hintere Spieler hat einen Ball, er wirft diesen in einem hohen Bogen vor seinen Mitspieler. Dieser erläuft den Ball und fängt ihn, bevor er auf dem Boden aufkommt. Der Werfer darf den Ball nicht zu weit, zu hoch oder zu fest werfen, damit der Fänger die Chance hat, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Zu Beginn ist es einfacher, mit einem kleinen Abstand zwischen Werfer und Fänger zu starten und den Ball hoch und weit vor den Fänger zu werfen, da dieser den Ball dann lange sehen kann und es einfacher ist, den Ball zu erlaufen.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Es muss das richtige Ballmaterial verwendet werden, z. B. Elefantenhautbälle oder leichte, übergroße Volleybälle.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.

Variationsmöglichkeiten:

- Abstand von Werfer und Fänger variieren
- Flacher und näher an den Fänger werfen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _11 Fangen ohne Sicht



Rückwärtsdrehwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen passen sich gleichzeitig einen Ball zu, ohne zu sehen, wohin sie werfen.

Situative, schnelle Reaktion, sicheres Passen und Fangen, peripheres Sehen, Orientierung, kooperatives Zusammenarbeiten

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken in einigem Abstand gegenüber und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Die Spieler werfen nun auf ein Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen sicher auf.

Hinweis:

Je größer der Abstand ist, desto schwieriger ist das Spiel. Also am Anfang einen kleinen Abstand wählen. Es gilt: Genauigkeit vor Kraft!

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Das richtige Ballmaterial verwenden, z. B. Elefantenhautbälle oder leichte, übergroße Volleybälle.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Unwilliges Umherwerfen und -schießen durch Frustration, wenn die Übung nicht sofort gelingt, muss verhindert werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Abstand variieren
- Vor dem Fangen einige Male in die Hände klatschen (schwierig)

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _09 Rückwärtsdrehwurf**

