

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!



4. Doppelstunde

UE	Inhalt
4. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Wurfpass (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B), Zweiballwurf (Bereich B)

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



Wurfpass

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

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

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball in der Hand. Ein Spieler wirft seinen Ball gerade hoch in die Luft, der andere passt seinen Ball währenddessen dem Mitspieler zu. Dieser muss den Ball des Mitspielers zurückpassen, während der eigene Ball in der Luft ist, und diesen wieder fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei stets sauber und kontrolliert sein. Es ist wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden und im Takt zu bleiben. Nach einer Weile sollten die Rollen getauscht werden. Bei höherem Leistungsniveau kann die Geschwindigkeit erhöht werden. Aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden, man sollte mit Elefantenhautbällen anfangen, da damit das Verletzungsrisiko beim Greifen und beim Herabfallen der Bälle, wenn sie nicht rechtzeitig gefangen werden, gering ist.
- Der Ball, der hochgeworfen wird, sollte immer der leichtere Ball sein.
- Dem eigenen Ball darf nicht nachgeschaut werden.
- Miteinander kommunizieren, sich mit dem Partner absprechen und sich gegenseitig anschauen.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Pass mit Aufprallen am Boden (Bodenpass)
- Zuspiel mit dem Fuß vornehmen lassen (Komplexität wird erhöht)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _07 Wurfpass



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**



Zweiballwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

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

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat zwei Bälle in der Hand. Der Ballhaltende passt gleichzeitig beide Bälle seinem Mitspieler zu. Der Fänger fängt die Bälle mit ausgestreckten Armen und stabilisiert (kontrolliert) sie, indem er sie gegen die Brust drückt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen stets sauber und kontrolliert sein. Zu Beginn sollte der Abstand zwischen den Partnern sehr gering sein, mit steigendem Leistungsniveau können die Partner den Abstand dann vergrößern und die Bälle nur noch mit der Hand fangen. Die Geschwindigkeit des Passens und Fangens kann auch erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (große Bälle, die leicht zu fangen sind).
- Zu Beginn sollten zwei gleiche Bälle verwendet werden.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen.
- Genauigkeit vor Kraft.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. ein Handball und ein Elefantenhautball)
- Aufgabe für den Werfer, dass sich die Bälle in der Luft berühren, der Fänger muss in der Lage sein, die Bälle trotzdem zu fangen.

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _13 Zweiballwurf

