

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!



6. Doppelstunde

UE	Inhalt
6. Doppelstunde	Rückwärtsball (Bereich A), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Pantherball (Bereich A)

Rückwärtsball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball in das Tor (Weichboden) des gegnerischen Teams geworfen werden. Es darf nur durch die eigenen Beine und rückwärts gepasst werden. Außerdem muss so auch ein Tor erzielt werden. Das Team, das die meisten Tore erzielt, gewinnt.

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

Spielerklärung (Gruppenübung, bis zu 20 Teilnehmer):

Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der Ballbesitzer darf mit dem Ball nicht laufen und Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden. Es ist wichtig, dass vor Spielbeginn klare Regeln festgelegt werden, z. B.: „Wie wird eingeworfen? Wie viele Schritte sind erlaubt: Nur Sternschritt oder ein bis zwei Schritte zur Drehung?“ (Zu Beginn vielleicht sinnvoll, da es einfacher ist.)

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Richtiges Ballmaterial verwenden (Empfehlung: großer, weicher Ball, z. B. Elefantenhautbälle, übergroßer, weicher Volleyball).
- Die Spieler*innen sollten genug Abstand zum werfenden Mitspieler halten.
- Der Ballführende darf nicht zugestellt werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. einen Softfootball, Leistungsunterschiede können so ausgeglichen werden, da man nicht einschätzen kann, wo der Ball hinspringt)

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _01 Rückwärtsball**



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**



Sprung über den Ball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Präzises, genaues Werfen, Flugbahn des Balles abschätzen, mutig dem Ball entgegengehen, schnelles Drehen, Ball sicher fangen, Schnelligkeit

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat einen Ball in der Hand. Der Ballhaltende wirft den Ball in Richtung des Mitspielers. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt der Fänger über den Ball, dreht sich dann um und fängt den Ball. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen sauber und kontrolliert sein.

Wenn es zu Beginn der Übung den Schüler*innen nicht möglich ist, über den Ball zu springen, kann zunächst nur ein Bein über den Ball gehoben werden, so nimmt man den Schülern die Angst, dem Ball entgegenzugehen, und es ist etwas leichter.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den Gruppen.
- Auf die individuellen Voraussetzungen der Schüler*innen sollte Rücksicht genommen werden.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Zusatzaufgaben, z. B. nach dem Umdrehen noch einmal klatschen, bevor der Ball gefangen wird

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _12 Sprung über den Ball





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