

6. Doppelstunde (Übungen zu den Grundtechniken)

UE	Inhalt
6. Doppelstunde	Übungen zu den Grundtechniken: Schattenfahren, Ball vom Boden aufnehmen, Romeo und Julia, Dribbelübung, Nummernwettlauf, Zehnerball, Zielspiel Rollstuhlbasketball

Schattenfahren

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Fahren des Rollstuhls, Anpassung an einen Partner

Spielerklärung:

Die Schüler*innen bilden zwei Paare und fahren im geringen Abstand hintereinander her. Der vordere Partner gibt Richtung, Geschwindigkeit etc. an.

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Mit den Rollstühlen darf nicht gerammt werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Die Gruppengröße wird auf drei oder vier Schüler*innen erweitert
- Es wird auch die Technik des Vordermanns kopiert, hierbei ist es wichtig, dass der Vordermann ein „Profi“ ist

Ball vom Boden aufnehmen

Der Ball wird auf dem Boden langsam nach vorn gerollt. Die Schüler*innen sollen nun mit dem eigenen Rollstuhl die Geschwindigkeit des rollenden Balles aufnehmen und seitlich neben den Ball fahren. Jetzt wird der Ball mit einer Hand unten gegen den Greifreifen gedrückt, bis er durch die Rotation des Rades oben aufgenommen werden kann. Danach wird weitergedribbelt und dann erneut der Ball nach vorne gedribbelt.

Romeo und Julia

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Romeo und Julia müssen zueinander finden, Fahren des Rollstuhls, kooperatives Zusammenspiel, Orientierung im Raum, Rücksichtnahme

Spielerklärung (Gruppenübung, bis zu 20 Teilnehmer):

Unter den Schüler*innen werden eine Julia und ein Romeo ausgewählt. Die beiden müssen versuchen, aus diagonal zueinander liegenden Hallenecken ohne Rollstuhlkontakt zueinander zu gelangen, während die übrigen Mitspieler versuchen, dies zu verhindern, indem sie die Wege zustellen. Dabei ist zu beachten, dass alle Spieler sich nur vorwärts bewegen dürfen, außer Romeo und Julia, sie dürfen vorwärts und rückwärts fahren.

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Mit den Rollstühlen darf nicht gerammt werden, es muss Rücksicht auf die Mitspieler genommen werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Romeo und Julia rufen sich zu: „Romeo, wo bist du?“, so kann die Kommunikation verbessert werden
- Es gibt „Trauzeugen“, die den Weg freiblocken können
- Es gibt ein Freimal für Romeo und Julia, das von den Mitspielern nicht betreten werden darf

Dribbelübung

Ziel der Übung und Kompetenzen, die erworben werden:

Ballsicherheit, Technik zum richtigen Dribbeln

Übungserklärung:

Verschiedene Dribbelübungen

- Dribbling mit wechselnder Höhe und Hand (erst im Stand, für „Köner“ in Bewegung)
- Dribbling auf eine Markierung, eine Linie entlang
- Dribbeln durch die Halle, bei Begegnung, mit einem Mitspieler Hand abklatschen oder Ball tauschen
- Schattendribbling

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Mit den Rollstühlen darf nicht gerammt werden, es muss Rücksicht auf die Mitspieler*innen genommen werden.
- Es sollten keine Bälle herumliegen.

Nummernwettlauf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Fahren des Rollstuhls, Reaktion, Rücksichtnahme

Spielerklärung (Gruppenübung, bis zu 10 Teilnehmer):

Die Schüler*innen stehen hintereinander in mehreren Reihen an der Stirnseite der Halle. Jeder Spieler erhält eine Nummer (etwa gleichstarke Spieler erhalten die gleiche Nummer). Die Nummern werden nacheinander aufgerufen. Die Spieler, deren Nummer aufgerufen worden sind, fahren um ein Hütchen vor der jeweiligen Reihe herum und nehmen dann wieder ihren Platz ein. Es können auch mehrere Nummern auf einmal aufgerufen werden.

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Mit den Rollstühlen darf nicht gerammt werden, es muss Rücksicht auf die Mitspieler genommen werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Während des Fahrens muss auch gedribbelt werden

Zehnerball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Passen des Balls, kooperative Zusammenarbeit, Kommunikation

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Schüler*innen werden in vier Teams aufgeteilt (durch Leibchen kenntlich gemacht), so dass jeweils zwei Teams in einem vorgegebenen Spielfeld spielen. Ein Team erhält zu Beginn den Ball und soll sich diesen innerhalb des Teams zehn Mal zupassen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball abfängt. Es sind sowohl Boden- als auch Brustpässe erlaubt. Gelingt es dem anderen Team, den Ball abzufangen oder wird der Ball außerhalb des Feldes gefangen, so ist dieses Team am Zug. Die Pässe werden laut mitgezählt, für zehn erfolgreiche Pässe gibt es einen Punkt und das andere Team erhält den Ball. Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt das Spiel.

Sicherheitstipps:

- 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*innen achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial
- Das Spielfeld wird in vier Zonen eingeteilt, in jeder Zone befinden sich etwa gleichstarke Schüler*innen der beiden Teams die gegeneinander spielen. Der Ball darf in alle vier Zonen gelangen, die Schüler*innen müssen aber jeweils in ihren Zonen bleiben.

Zielspiel Rollstuhlbasketball (5 gegen 5)

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Passen des Balls, kooperative Zusammenarbeit, Kommunikation

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Schüler*innen werden in zwei Teams aufgeteilt (durch Leibchen kenntlich gemacht). Es sind sowohl Boden- als auch Brustpässe erlaubt. Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt das Spiel.

Sicherheitstipps:

- 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*innen achten.