

Materialökonomie bei beengten Raumverhältnissen

Eine kleine Spielesammlung zur Anregung

Tobias Schwarzwälder, Leibniz-Gymnasium Östringen

Einen organisierten und planmäßigen Sportunterricht mit 30 Schülerinnen und Schülern in einem Hallendrittel durchzuführen, stellt Sportlehrkräfte immer wieder vor Probleme. Die nachfolgenden Anregungen für die Unterrichtsgestaltung sollen dabei helfen, diesem Anspruch gerecht zu werden. Fast alle Spiel- u. Wettkampfformen werden mit Hilfe von Gymnastikreifen durchgeführt, die i.d.R. in allen Schulen ausreichend zur Verfügung stehen. Damit kommt der Aspekt der „Materialökonomie“ zur Geltung. Schließlich spielt die Organisationsform in Kombination mit den eingesetzten Materialien bzw. Sportgeräten eine wesentliche Rolle, wie effizient die Sportunterrichtszeit für die Schüler genutzt wird. Als Material sind folgende Objekte wünschenswert, aber nicht durchweg erforderlich:

- Gymnastikreifen
- Springseile
- Soft-, Hand-, Volley- oder Fußbälle, Tennisringe
- Markierungsleibchen
- Pylonen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden ausschließlich die männliche Endung verwendet.

„REIFENSTOPFEN - REIFENJAGD“

Jeder zweite Schüler – oder so viele Reifen, wie vorhanden sind - steht in einem Reifen (Gejagter), den er hüft-hoch mit den Händen horizontal zum Boden hält und ihn an den Rücken presst. Die Jäger müssen einen Ball oder ein anderes Spielgerät (Leibchen, Tennisring etc.) durch diesen Reifen „stopfen“ (Hand des Jägers muss über Reifen sein und der Ball/das Spielgerät muss den Boden nach dem „Stopfen“ berühren). Ist der Gejagte „gestopft“, wird er zum Gefangenen und muss im Reifen stehen und warten, bis ein anderer Gejagter ihm seinen Reifen „überstülp“, um ihn zu befreien.

Regeln:

- Reifen MUSS horizontal zum Boden gehalten werden! Nicht den Reifen hoch- oder herunterschwingen. (Verletzungsgefahr!)
- Die Jäger dürfen den Reifen nicht festhalten!

- Falls nicht genügend Reifen vorhanden sind:

Gejagte ohne Reifen müssen mit Ball/Spielgerät berührt werden. Sie können Gefangene befreien, indem sie zum Gefangenen in den Reifen steigen und diesen von unten nach oben ziehen.

Zwei Schüler stehen nebeneinander und halten einen Reifen in Hüfthöhe horizontal vor sich. Die Jäger müssen wie oben den Ball durch den Reifen stopfen.

Varianten:

- Fänger müssen prellen (3 Schritte nach dem Prollen erlaubt).
- 2 Fänger haben einen Ball und spielen sich diesen im Doppelpass zu (3 Schritte ohne Prollen sind erlaubt).
- Gejagte sind frei, wenn sie eine Koordinationsübung/Sprungübung im Reifen absolviert haben. (Schrittfolge: links vor- rechts vor- auseinander- zusammen)
- Bei zu wenig Reifen: Fänger haben Bälle; Gejagte ohne Gerät; 3-5 Schüler mit Reifen, die als „Krankenwagen“ fungieren und die Gefangenen kurieren, in dem sie den Reifen über diese stülpen.

„RETTUNGSINSELFANGEN“

Je nach Schüleranzahl kommt ein Reifen (Rettungsinsel) auf 3-4 Schüler. 4-6 Jäger mit Ball müssen die Gejagten mit dem Ball berühren. Ist der Gejagte berührt worden, bekommt er den Ball und wird zum Jäger.

Die Reifen dienen als „Rettungsinseln“, in denen man nicht berührt werden darf. Jedoch müssen dort Koordinations- oder Sprungübungen durchgeführt werden (empfehlenswert 3 Serien), danach muss man die „Insel“ verlassen.

Varianten:

- Jäger müssen prellen und mit der Hand die Gejagten berühren.
- „Rettungsinseln“ (bei mehreren Farboptionen) auf weniger Farben spontan während des Fangspiels durch Zuruf des Lehrers reduzieren.
- Gefangene (berührte) Schüler erhalten nicht den Ball, sondern müssen in der „Sanktionszone“ (4-5 Reifen

außerhalb des Spielfeldes) Laufübungen absolvieren.

„REISE NACH JERUSALEM“

Reifen (ein Reifen weniger als die Zahl der teilnehmenden Schüler) auf dem Boden des Hallendrittels verteilen. Sind es zu wenig Reifen, können auch Springseile als Reifenimitat verwendet werden. Bei Musikstopp/Pfiff des Lehrers müssen sich die Schüler, die sich vorher im Joggingtempo kreuz und quer durch das Hallendrittel bewegt haben, einen freien Reifen suchen und in diesem stehen oder sitzen. In Abwandlung zum bekannten Spiel werden nach den einzelnen Durchgängen keine Reifen entfernt, damit alle Schüler beschäftigt bleiben.

Varianten:

- Laufen die Schüler zu wenig und spekulieren nur auf die Reifen, wird jeder Wand, Ecke, Bank und/oder Matte eine Zahl zugeordnet (1 bis max.10), die nach Musikstopp/Pfiff zugerufen oder angezeigt werden kann. Wird eine Zahl bspw. angezeigt, müssen sich die Schüler schnellstmöglich an die entsprechende Stelle begeben.
- Gibt es unterschiedliche Reifenfarben, werden die Farben der Reifen nach Musikstopp zugerufen (kombinierbar mit Ecken: z.B. grün 3 heißt, entweder in einen grünen Reifen oder in Ecke drei laufen).
- Jeder Schüler erhält einen Ball und muss damit prellend die Halle durchlaufen. Nach dem Signal muss weiter prellend das ausgewiesene Ziel aufgesucht werden (Reifen, Wand/Ecke o.Ä.).
- Bewegungsvorgabe „Bewege dich wie ein...“ oder Laufvorgabe (side steps, Hopslerlauf, rückwärts laufen o.Ä.)

„DODGEBALL“

Je nach Hallengröße und Schülerzahl 1-3 Spielfelder, welche wiederum halbiert werden, sodass für jede Mannschaft eine Spielfeldhälfte zur Verfügung steht. Auf max. 6 Spielfeldhälften kann man somit 6 Fünferteams gleichzeitig beschäftigen.. Ziel ist es, die Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen (Softbälle).

Regeln:

- Ball muss ohne Bodenkontakt den Gegenspieler treffen.
- Nach Ballaufnahme sind nur 3-5 Schritte erlaubt.
- Nur ein Ball darf pro Schüler gleichzeitig transportiert/geworfen werden.
- Bälle abwehren darf man nicht mit dem Ball, den man selbst in der Hand hat.
- Kopftreffer zählen nicht.
- Der Ball muss innerhalb von drei Sekunden geworfen werden.
- Wird man getroffen, muss man das Feld verlassen (Zone mit Pylonen/Bänken markieren) und darf erst wieder ins Spiel zurück, wenn der Gegenspieler, von dem man abgeworfen wurde, selbst getroffen wird.
- Fängt der Gegenspieler den Ball, ist der Geworfene raus und darf erst wieder rein, wenn dieser Gegenspieler selbst getroffen wurde.
- In jeder Spielfeldhälfte liegen 1-2 Reifen, die als Rettungsstation dienen („Sicherheitszone“, in der man nicht abgeworfen werden darf), in denen man sich nur so lange aufhalten darf, bis die vorgegebene Sprungübung (bspw. 10x Hampelmannspringen) absolviert wurde.

Varianten:

- Ein auf dem Boden liegender Reifen ist keine „Sicherheitszone“, sondern eine Option zur „all-in“-Taktik. D.h., wenn ein Schüler in einem Reifen steht und einen Ball der gegnerischen Mannschaft direkt fängt, dürfen alle Mitspieler wieder auf das Feld („all-in“).
- Fängt ein Gegenspieler einen geworfenen Ball direkt und steht nicht in einem Reifen, darf ein Mitspieler seiner Wahl wieder auf das Feld und der Gegenspieler muss nicht das Feld verlassen.
- Mittellinie mit Reifen markieren, die durchlaufen werden müssen (verschiedene Laufvorgaben: 2 Kontakte pro Reifen o.Ä.), wenn man getroffen wurde. Im Anschluss darf das Feld wieder betreten werden („Endlos-Spiel“).
- „Sudden death“, wenn der Lehrer zum Spielende gelangen möchte: Getroffene Schüler müssen das Spielfeld verlassen und dürfen es nicht mehr betreten. Sie dürfen lediglich die Bälle, welche sich außerhalb des Spielfeldes auf ihrer Spielfeldseite befinden, wieder den Mitspielern einwerfen. Dauert dies zu



Reifenlauf

lange, wird das Spielfeld sukzessive verkleinert (Bodenlinien nutzen).

„REIFENLAUF“

5-7 Reifen werden in einer Reihe aneinander gelegt (möglichst 2-3 Reihen parallel) und Aufgaben verteilt (Lauf/ Sprung- ABC: z.B. ein Kontakt pro Reifen, Doppelkontakt, zwei vor- eins zurück, side-steps, Sprünge seitlich, außerhalb des Reifens springen, Arme dazu nehmen, o.Ä.).

Varianten:

- Gute Läufer nehmen einen Ball dazu und kreisen diesen um die Hüfte oder führen den Ball mit der Hand hoch/zur Seite, dessen gleiche Fußpartie den Boden berührt (linker Arm bei linkem Fuß).
- Reifenabstand zum nächsten Reifen vergrößern und dadurch die Sprungschule fördern

Staffellauf/Reifentransport:

4-8 Schüler pro Team, welches geteilt wird. So stehen sich jeweils max. 4 Schüler eines Teams bspw. an den Grundlinien eines Volleyballfeldes gegenüber.

Varianten:

- Schüler muss den Reifen zum Teammitglied gegenüber rollen, diesen dabei überholen und anschließend überspringen (1-2 Mal).
- Schüler müssen durch den rollenden Reifen springen/hechten (2-3 Mal)
- Schüler müssen einen Ball durch den rollenden Reifen pressen (3-4 Mal)
- Schüler müssen zu zweit (nebeneinander/hintereinander) im Reifen laufen und diesen transportieren (hüfthoch)

„Brückenbau“ (pädagogisch wertvoll):

Ziel ist es, von der Start- zur Ziellinie zu gelangen (mind. Länge eines Volleyballfeldes). Jedes Team (5-7 Schüler) hat 3 Reifen und muss mit diesen eine Brücke auf die andere Hallenseite legen, ohne außerhalb der Reifen zu stehen. Vorgabe: Zwei Reifen müssen immer belegt sein.

„REIFENBALL“

2-3 Spielfelder mit jeweils zwei Mannschaften, wenn möglich ein Reifen mehr als Mannschaftsmitglieder; z.B. 5 Spieler pro Team bedeutet 6 Reifen pro Feld. Sind zu wenig Reifen vorhanden, können Sprungseile als Reifenimitat verwendet werden.

Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball als Aufsetzerpass in einen Reifen geworfen und nach dem Aufprellen von einem Mitspieler gefangen wurde.

Option 1:

Weiterspielen und so viel Punkte wie möglich erzielen

Option 2:

Gegenerische Mannschaft erhält den Ball

Varianten:

- Spieler muss im Reifen stehen und den zugespielten Pass fangen (zuvor max. 2 Sekunden im Reifen stehen; falls kein Pass kommt, raus aus dem Reifen).
- Spieler muss im Reifen stehen und den Ball köpfen oder -bei einer leistungstarken Gruppe- zu einem Mitspieler köpfen.
- Der Pass oder das Köpfen kann neutralisiert werden, wenn ein Gegenspieler kurz zuvor einen Fuß in diesen Reifen gesetzt hat.
- Pro Feld lediglich 2-4 Reifen, die von jeweils einem neutralen Schülerpaar gehalten werden und als

„Basketballkorb“ fungieren, in den der Ball geworfen werden muss.

Option 1:

„Reifenträger“ dürfen sich im Feld bewegen.

Option 2:

„Basketballkorb“ wird auf Hüfthöhe gehalten und der Ball muss als Aufsetzer (von unten nach oben) durch den Reifen

„PARTEIBALL“

Je nach Hallengröße 2-3 Spielfelder für 4-6 Mannschaften: Jedes Team hat 2 Mitspieler, die einen Reifen hüfthoch mit der Öffnung nach oben tragen, in den der Ball vom eigenen Team gestopft werden kann (3 Punkte). Wird der Ball 10x im eigenen Team ohne Unterbrechung gepasst, gibt es 1 Punkt. Bei guten Klassen sollten gängige Zusatzregeln gelten wie kein Rückpass, kein Bodenpass, kein Pass mit der falschen Hand, usw.

„REIFENTENNIS“

Pro Schülerpaar ein auf dem Boden liegender Reifen als „Trefferfeld“ (Springseile als Reifenimitat, von Linien oder Pylonen eingefasste kleine Felder) und ein Ball.

Die Aufgabe lautet, den Ball in den Reifen zu werfen, sodass der Gegenspieler den Ball nicht fangen kann. Der Reifen ist von allen Seiten bespielbar.

Regelvarianten:

- Es darf nur unterhalb der Brusthöhe (ein- oder beidhändig) geworfen werden.
- Der Ball darf nur geschlagen/geschmettert werden.
- Der Ball muss mit der falschen Hand geworfen/geschmettert werden.



Brückenbau



Reifenball

- Der Ball darf nur einmal das Reifeninnere berühren, d.h. er darf nicht im Reifen liegen bleiben.
- Der Ball darf nicht rückwärts rotieren.
- Schwächere Schüler dürfen den Ball fangen und sich anwerfen.

Literaturangaben:

DHB (Hrsg.) (2009): Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes – Für die Ausbildung und Förderung von Nachwuchsspielern. Philippka- Sportverlag.

DHB (Hrsg.) (2011): Referentenhandbuch C-Trainerausbildung. Organisatorischer und methodischer Leitfaden zur Lehrgangsführung. Philippka- Sportverlag.