

Simone Glückler

# Sportunterricht

## leicht gemacht

Eine praxisorientierte Handreichung  
für die Sekundarstufe I

---

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>5</b>
<b>Kleine Spiele</b> .....	<b>7</b>
<b>Ballspiele</b> .....	<b>12</b>
Volleyball .....	13
Handball .....	24
Basketball .....	35
Fußball .....	46
Schlägerspiele .....	57
<b>Gerätearrangements</b> .....	<b>68</b>
„Ein Tag im Dschungel“ .....	68
„Fitness- und Geschicklichkeitszirkel“ .....	70
<b>Anlagen</b> .....	<b>77</b>
Kopiervorlage Kontrollkarte .....	77
Bewertungsbogen „Dschungelzirkel“ .....	78

---

# Einführung

Die vorliegende Unterrichtsmappe bietet eine Sammlung von einfach durchführbaren Übungen an Stationen mit Materialangaben und Hinweisen zur Umsetzung. Mit zahlreichen Abbildungen und direkt einsetzbaren Arbeitsvorlagen bietet sie vielfältige Anregungen für die tägliche Unterrichtspraxis. Dabei sollen jedoch nicht nur Sportlehrer angesprochen werden – alle Anleitungen wenden sich auch an Lehrer, die über keine Sportausbildung oder nur geringe Unterrichtserfahrungen in diesem Fach verfügen.

Neben einigen kleinen Spielen werden hier Übungen für die großen Ballspiele Volleyball, Handball, Basketball und Fußball sowie für Schlägerspiele vorgestellt. Zwei umfassende Trainingseinheiten im Stile eines Zirkeltrainings runden das Angebot ab. Alle hier enthaltenen Aufgaben und Übungen stärken Koordination und Beweglichkeit, fördern die Ausdauer und tragen ganz allgemein zu Gesundheit und Fitness bei.

Bei allen Übungseinheiten bieten sich verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten: So können unterschiedliche Bälle benutzt oder die Abstandsangaben verändert werden. Auch können einzelne Stationen entfallen oder Stationen aus unterschiedlichen Einheiten kombiniert oder nach Belieben modifiziert werden.

Zu berücksichtigen sind außerdem die Gegebenheiten vor Ort wie die Größe der Halle und das zur Verfügung stehende Material, die Größe und das Alter der Schülergruppe, die zur Verfügung stehende Zeit, die Schülerstruktur und die Fertigkeiten der Schüler. Somit sind alle Angaben zu Details einzelner Übungen, wie zum Beispiel die Entfernung zur Wand, nur als Vorschläge und nicht als Richtlinien zu verstehen.

Alle Einheiten – mit Ausnahme des „Dschungelzirkels“ – können auch paarweise absolviert werden. Während ein Schüler die Übung ausführt, zählt der andere die Punkte und trägt sie in der Kontrollkarte an entsprechender Stelle ein. Bei der Durchführung der Übungen – egal ob alleine oder im Team – dienen die Stationskarten als Arbeitsanweisung für die Schüler. Sie können entweder vervielfältigt und ausgeteilt oder an jeder Station gut sichtbar angebracht werden. Im Idealfall laufen die Schüler dann alle Stationen selbstständig an und erfüllen die jeweiligen Aufgaben. Der Lehrer kann dabei als Berater oder einfach nur als Beobachter fungieren!

---

# Kleine Spiele

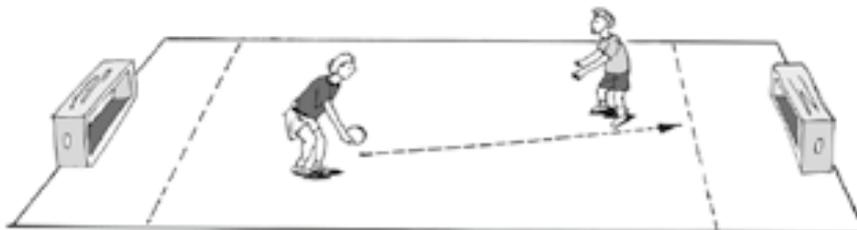
Spiele schulen Schnelligkeit, Gewandtheit, Raumgefühl, peripheres Sehen und die Koordination. Daneben sind sie ideal zum Aufwärmen und haben einen hohen Motivations- und Aufforderungscharakter. Daher sollten sie Bestandteil einer jeden Unterrichtseinheit sein.

## ***Kegelfußball/Kegelhandball***

Die Klasse wird in vier Mannschaften geteilt. Jedes Team bestimmt einen Verteidiger. Die restlichen Mannschaftsmitglieder sind Angreifer. In jeder Ecke eines Volleyballfeldes werden vier Kegel aufgestellt. Gespielt wird je nach Gruppengröße mit ein bis drei Bällen. Ziel ist es, die Kegel der drei gegnerischen Mannschaften mit dem Ball umzuschießen bzw. umzuwerfen. Sieger ist das Team, bei dem am Ende noch die meisten Kegel stehen. Optional kann die erste Mannschaft, die ausscheidet, außer Konkurrenz weiter am Spiel teilnehmen.

## ***Rollball***

Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet. Auf den beiden Grundlinien des Volleyballfeldes wird ein Kastenteil aufgestellt. Der Ball darf von den Spielern nur gerollt werden. Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball durch das Kastenteil gespielt werden.



## ***Saubere Umwelt***

In der Mitte der Halle werden zwei Langbänke aufgestellt. Die Lehrkraft wirft in beide Spielfeldhälften viele verschiedene Bälle. Jedes Team versucht seine Spielfeldhälfte „ballfrei“ bzw. „sauber“ zu halten. Die Schüler werfen die Bälle über die Langbank ins gegnerische Feld. Sieger ist die Mannschaft, in deren Feld nach Ablauf der festgelegten Spielzeit weniger Bälle liegen.

## ***Völkerball einmal anders***

### ***Variation 1***

Zwei Teams stehen auf der jeweils eigenen Seite um das Volleyballfeld herum. Je ein Spieler befindet sich im Feld der anderen Mannschaft. Die außen stehenden Spieler versuchen den gegnerischen Spieler abzuwerfen. Wer trifft, darf zu seinem Spieler in das gegnerische Feld gehen. Getroffene Spieler bleiben im Feld stehen. Sieger ist die Mannschaft, bei der zuerst alle Spieler im Feld stehen.

### **Variation 2**

In jeder Spielfeldmitte befindet sich eine Bodenmatte, die aufrecht stehend von einem oder mehreren Schülern gehalten wird. Ziel der restlichen Mannschaft ist es, die Gegner abzuwerfen bzw. so zu hetzen, dass diese die Matte loslassen müssen. Fällt die Matte ist das Spiel verloren. Statt der Matte kann auch ein Kegel verwendet werden.

### **Variation 3**

Abgeworfene Schüler müssen das Spielfeld verlassen, können aber wieder am Spiel teilnehmen, wenn sie mit einem, in der Hallenecke bereitliegenden, Würfel eine „Sechs“ geworfen haben.

### **Variation 4**

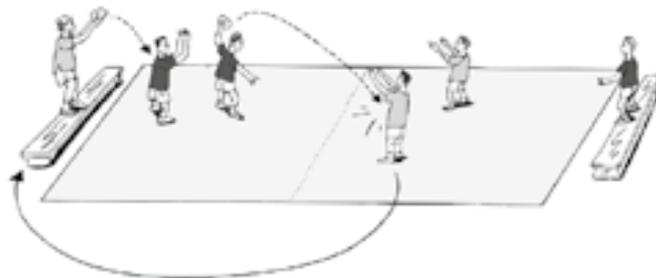
Gespielt wird mit zwei bis drei Schaumstoffbällen.

### **Variation 5**

Spielgerät ist ein Rugby-Ball.

### **Variation 6**

Auf jeder Grundlinie steht eine Langbank. Um erlöst zu werden, müssen die abgeworfenen Spieler einen Ball von der eigenen Mannschaft stehend auf der Langbank fangen. Die Distanz zwischen Mittellinie und Langbank kann je nach Alter der Schüler verändert werden.



### **Katz' und Maus**

Alle Schüler laufen im Volleyballfeld durcheinander. Drei Schüler sind die Katzen und haben je einen Softball, mit dem sie die Mitschüler (Mäuse) abwerfen. Sind diese getroffen, müssen sie das Spielfeld verlassen und in einer Hallenecke mit einem Würfel eine „Sechs“ werfen. Nach erfolgreichem Würfelversuch spielen sie wieder als Maus mit. Fängt eine Maus den Ball, wird sie zur Katze.

### **Bälle weitergeben**

Alle Schüler stellen sich in einem Kreis auf. Zwei verschiedene Bälle (z. B. Volleyball und Softball) werden in dem Kreis in entgegengesetzter Richtung an den linken bzw. rechten Nachbarn weitergegeben, bis sie wieder bei dem Schüler sind, der sie als erster in der Hand hatte. Auf Kommando laufen nun alle im Volleyballfeld durcheinander und müssen den jeweiligen Ball an den vorherigen Nachbarn weitergeben (z. B. Volleyball immer an „Paul“, Softball immer an „Lena“).

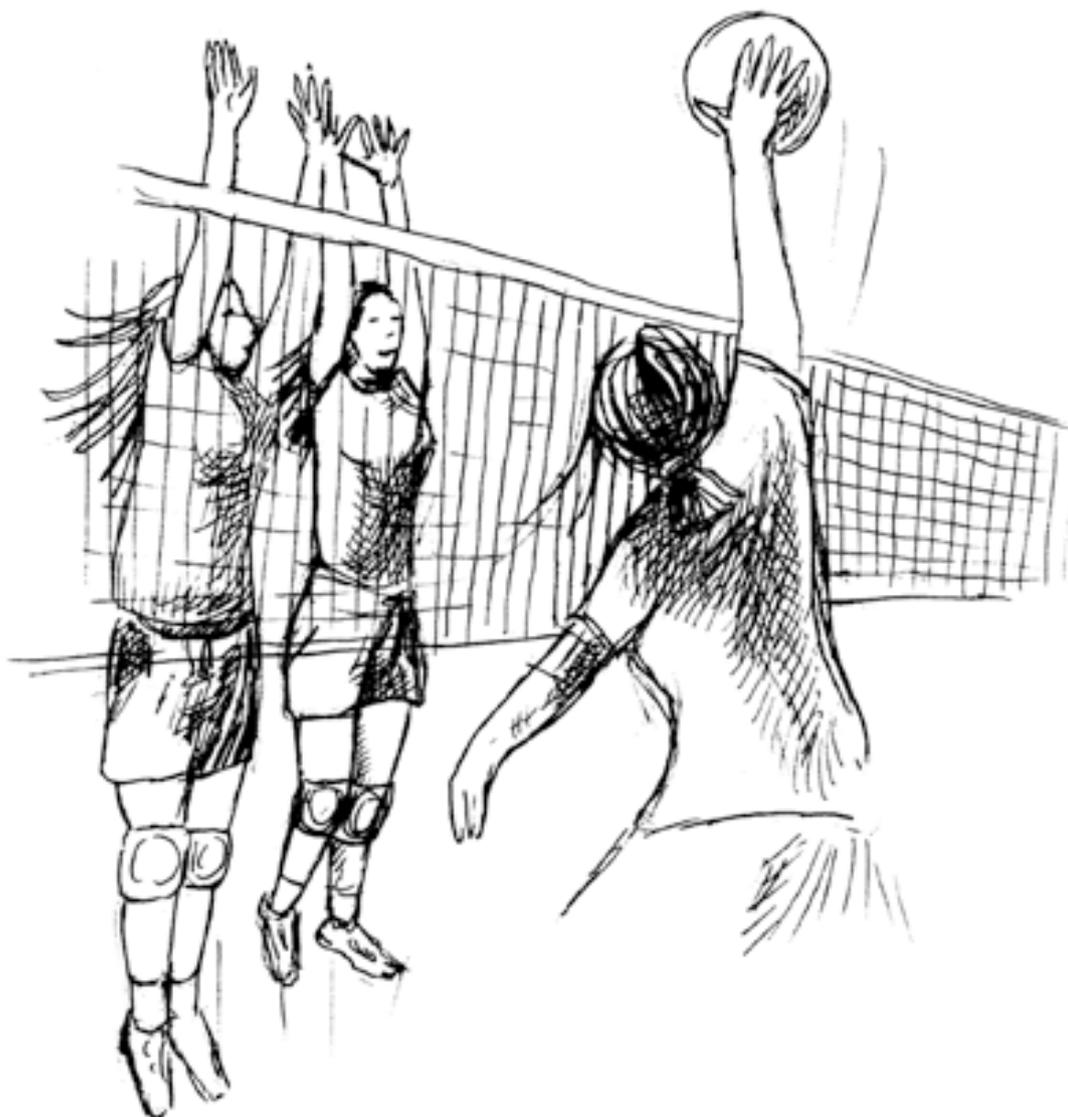
# Volleyball

## **Benötigte Materialien:**

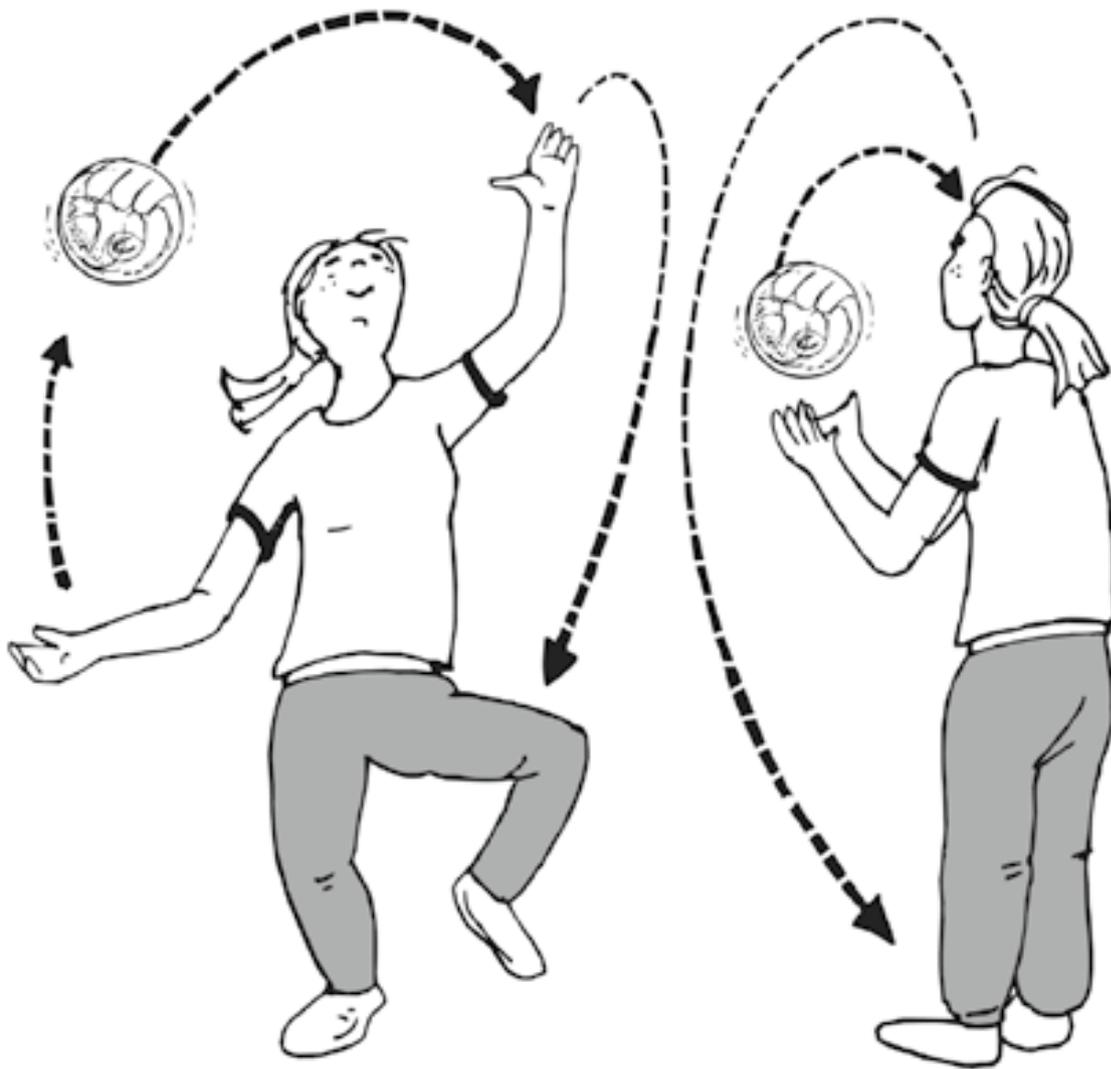
- Volleybälle oder/und Softbälle/Wasserbälle/Luftballons
- Netz oder/und Reivo-Band, Zauberschnur
- Reifen/Fahrradmantel

## **Hinweise zu den Stationen:**

- Zu Beginn der Volleyballeinheiten bzw. zur Differenzierung können die Schüler den Ball fangen und werfen bevor sie zum Pritschen und Baggern übergehen.
- Station 7: Ca. drei Meter Abstand vom Netz; Tipp: kurzen Aufschlag machen!
- Station 8: Reifen auf die Drei-Meter-Linie legen.
- Stationen 9 und 10 sind schwer! Hier sind eine genaue Anleitung und eventuell längeres Üben notwendig.



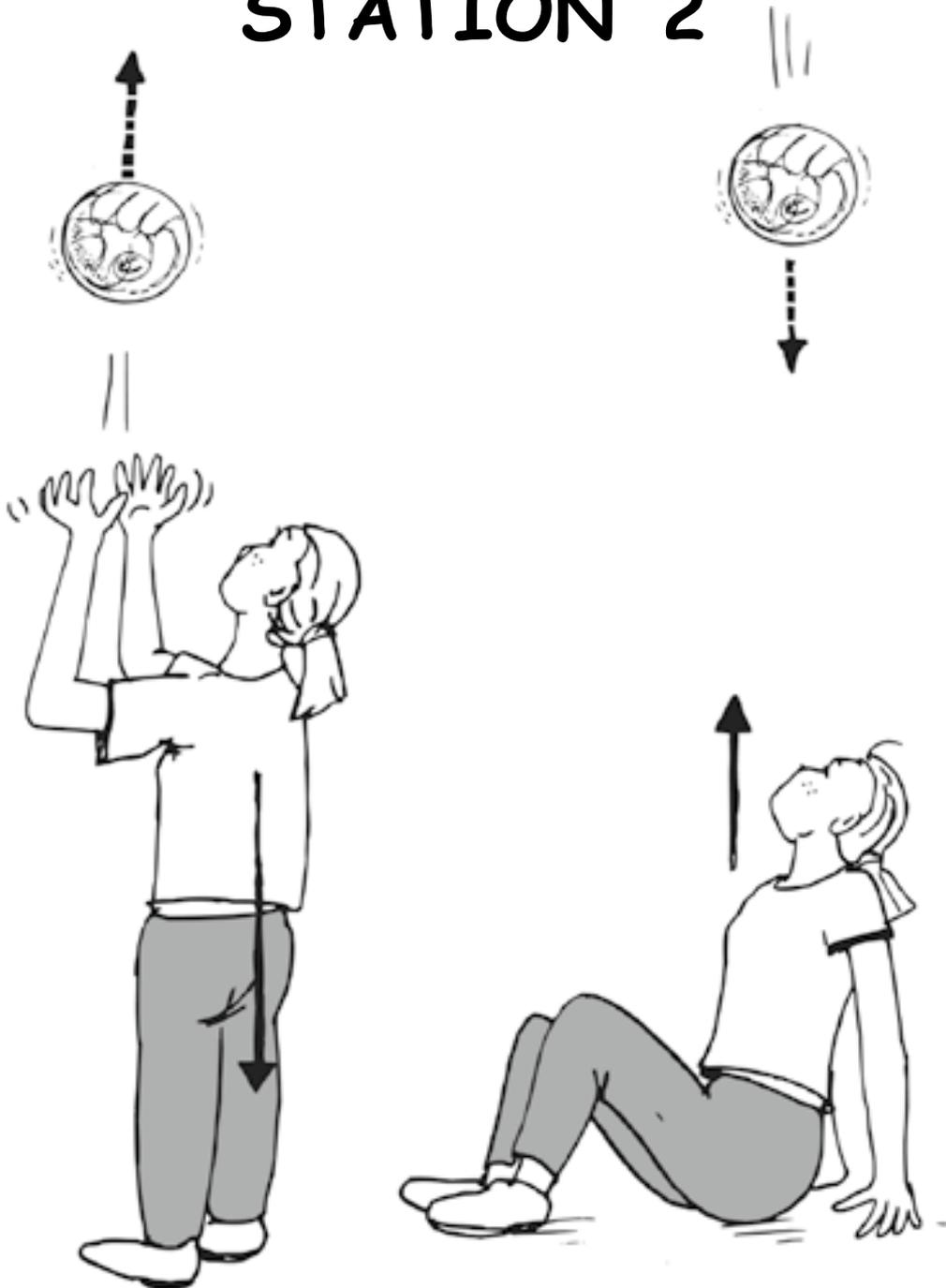
# STATION 1



Halte den Ball mit irgendeinem Körperteil so lange wie möglich in der Luft!

Die höchste Anzahl an Ballberührungen in Folge trägst du in deine Kontrollkarte ein.

## STATION 2



Pritsche den Ball, setze dich dabei ab und stehe wieder auf!

Für jede gelungene Aktion erhältst du einen Punkt.