



# PRELLBALL IN DER SCHULE

ein Vorschlag für die Durchführung

Für alle, die gerne Prellball in der Schule durchführen wollen und  
dabei gerne Hilfe hätten

bei Fragen oder  
Anregungen wendet euch gern an:  
Yasmin Schneider  
[schneider@prellballprojektberlin.de](mailto:schneider@prellballprojektberlin.de)

## Vorwort

Liebe Alle,

erst einmal super, dass ihr Interesse daran habt, Prellball in der Schule durchzuführen. Um euch den Einstieg etwas zu erleichtern, habe ich euch hier mein Programm verschriftlicht, welches ich in der Schule anwende.

Das heißt nicht, dass dies ein Patentrezept ist, mit dem die Stunde zu 100% funktioniert. Dazu gehört meiner Meinung nach immer mehr als der eigentliche Inhalt und jede Klasse unterscheidet sich ja auch voneinander. Diese Inhalte sind jedoch von mir in verschiedenen Altersklassen (3. – 6. Klasse) und Schulen ausprobiert worden und führten immer zu einem relativ reibungslosen Ablauf und positiven Feedback von vielen Schülern und Schülerinnen (im Folgenden SuS). Denkt jedoch beim Durchführen immer daran, dass die Vorschläge hier lediglich das sind, nämlich Vorschläge, und man bei allen Vorgaben und Fahrplänen auch immer flexibel auf die Situation im Unterricht reagieren sollte.

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass es gut ist, bereits mit einem konkreten Fahrplan im Kopf in die Stunde reinzugehen. Daher habe ich euch auch Satzbau-Vorschläge und konkrete Erklärungen für die SuS formuliert, mit welchen ich die Übungen erkläre oder Ansagen mache. Wollt ihr lieber eigene verwenden, ist dies überhaupt kein Problem! Hier nur mein Rat an euch: Formuliert komplexere Aufgabenbeschreibungen bereits vorher einmal, weil es manchmal schwierig ist, wenn man aus dem Fachbereich kommt, den SuS Übungen zu erklären, die sie noch nie in ihrem Leben gesehen haben.

Die Zeiten im Verlaufsplan sind nur grobe Vorgaben. Meistens habt ihr in einer 90 Minuten Stunde weniger Zeit (erfahrungsgemäß 75 min). Daher schaut selbst, welche Übung ihr etwas kürzer gestaltet und an welcher Übung die SuS Spaß haben und ihr diese somit etwas länger dehnen könnt.

Ansonsten wünsche ich euch jetzt ganz viel Spaß in der Schule und freue mich natürlich auf Rückmeldungen, wie es gelaufen ist. Habt ihr außerdem Anregungen oder Verbesserungsvorschläge für die Stunden, würde ich mich ebenfalls jederzeit über eine Rückmeldung freuen!!

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
1. Allgemeine Tipps und Tricks .....	3
2. Hinweise zum Umgang mit den Verlaufsplänen .....	3
3. Einführungsstunde 90 min (bei 45 min auf Erwärmung & Trinkpause verzichten + bis Ende Stationsarbeit).....	5
4. Anwendungsstunde 90 min (bei 45 min Ende nach Hauptteil 2 → Verabschiedung vorziehen in Zeit von Trinkpause).....	13

## 1. Allgemeine Tipps und Tricks

In diesem Unterabschnitt habe ich die wichtigsten Tipps formuliert, die mir persönlich helfen, meinen Unterricht erfolgreich durchzuführen. Nicht alle davon werden euch helfen, da dies auch immer eine persönliche Sache ist, andere werden euch bestimmt bereits bekannt vorkommen. Daher nehmt euch aus diesem Kapitel einfach raus, was ihr für euch selbst braucht!

1. Achtet beim Reden darauf, dass euch alle SuS wirklich zuhören
2. Wählt bei Ansagen in unruhigen/lebhaften Klassen eine Form, bei der ihr über den SuS steht → bedeutet, wenn die Klasse auf einer Bank sitzt stellt euch hin, wenn sie auf den Boden sitzen bleibt stehen oder setzt euch auf einen Hocker
3. Zeigt Übungen nach dem Erklären vor, gerade in unserer Sportart ist es für viele Kinder schwer, sich die Bewegungen vorzustellen, nehmt dazu ruhig Kinder aus der Klasse zur Hilfe
4. Formuliert kurze, präzise Sätze und haltet die Redezeit eher kurz → Kinder hören bereits nach der 2. Minute nicht mehr zu
5. Wenn ihr Übungen vormacht oder erklärt, positioniert euch im Raum so, dass alle Kinder euch gut sehen/ hören können und ihr kein Kind im Rücken habt. Nutzt den verfügbaren Platz in der Halle und verteilt die Kinder
6. Erlaubt den Kindern beim Üben das Zwischentippen des Balls!! Gerade in Klasse 3-4 sind die Kinder sonst schnell frustriert und meistens noch jünger als 11 Jahre, sodass sie das Zwischentippen sowieso dürfen. Weist sie aber ruhig drauf hin, dass das später im richtigen Spiel möglichst vermieden werden sollte.
7. Informiert euch vor der Stunde, wie viele Schüler und Schülerinnen (SuS) ihr in der Stunde haben werdet, wie viel Material vorhanden ist und um welche Uhrzeit ihr Schluss machen müsst. Sprecht mit der Lehrperson über die Aufgabenverteilung (bspw. Erwärmung).

## 2. Hinweise zum Umgang mit den Verlaufsplänen

Im Verlaufsplan habe ich verschiedene Tabellen angelegt. Die Zeiten ganz links sind eine grobe Orientierung, hier solltet ihr für euch selber einmal schauen, was ihr wie lange durchführt.

Die Tabellenspalten „Inhalt“ und „methodische Hinweise“ gehen manchmal ineinander über, da es mir nicht gelungen ist, dies durchgehend voneinander zu trennen.

Wichtig für euch zu wissen: In der Einführungsstunde findet ihr häufig 2 Vorschläge für die jeweiligen Stundenabschnitte. Vorschlag 2 bezeichnet dabei immer die Situation, in der nicht genügend Bälle zur Verfügung stehen.



### 3. Einführungsstunde 90 min (bei 45 min auf Erwärmung & Trinkpause verzichten + bis Ende Stationsarbeit)

Zeit	Phase	Inhalt	methodische Hinweise	Material
0 – 5 min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• versammelt die Kinder an einer Stelle in der Halle</li> <li>• stellt euch vor und erzählt was heute gemacht wird</li> <li>• „Wir spielen heute Prellball, hat jemand von euch davon schon einmal gehört? ... Prellball ist so eine Mischung aus Volleyball und Tischtennis, wir prellen hier den Ball mit der Faust auf den Boden. Dabei spielen wir in Teams gegeneinander, so wie beim Volleyball. Wichtig ist, das könnt ihr euch für später schon einmal merken, dass ihr eine Faust macht. Eine Faust habt ihr, wenn eure Finger die Handinnenfläche berühren und der Daumen oben auf den Fingern aufliegt (vormachen &amp; die Kinder nachmachen lassen). Alles weitere erfahrt ihr nach der Erwärmung.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzt die Kinder so, dass sie mit dem Rücken zur Tür sitzen und euch gut anschauen können</li> </ul>	-
5 – 15 min	Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spricht vor der Stunde mit der Lehrperson, ob sie die Erwärmung machen möchte oder ob ihr das übernehmen sollt</li> <li>• wenn ihr die Erwärmung übernehmen sollt, wählt eine Spiel oder eine Bewegungsform, bei der die Kinder sich gut auspowern können, weil sie sich hinterher erfahrungsgemäß eher weniger gut austoben können</li> </ul> <p><u>Vorschlag 1: Ball unter der Schnur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teilt die Gruppe in 2 gleich große Teams</li> <li>• befestigt in der Mitte der Halle eine Schnur, die die Halle in 2 gleich große Teile teilt</li> <li>• jedes Kind bekommt einen Ball und soll sich in sein Feld stellen</li> </ul>	wichtig: Sprecht vor Anpfiff darüber, dass nach Abpfiff kein Ball mehr auf die andere Seite gerollt werden darf. Alle noch rollenden Bälle	für jeden Kind einen Ball. Leine und Ständer oder Zauberschnur

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf ein Signal müssen alle Kinder ihren Ball unter der Schnur durchrollen auf die andere Seite</li> <li>• die gegnerische Mannschaft versucht die Bälle abzufangen und wieder auf die andere Seite zu rollen</li> <li>• der Ball darf nur mit den Händen und Armen abgefangen und wieder zurückgerollt werden</li> <li>• gespielt wird ca. 5 Minuten. Nach Abpfiff wird gezählt, wie viele Bälle in jedem Feld liegen → das Team mit den wenigsten Bällen im Feld hat gewonnen</li> </ul> <p><u>Vorschlag 2: Tabata mit Musik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• es gibt bei Spotify eine Playlist mit Tabata-Songs, sucht euch davon im Vorhinein ein Lied aus</li> <li>• stellt die Kinder in 3-4 Linien vor euch auf, immer auf Lücke, damit sie euch sehen können und genug Platz zwischen den Kids ist</li> <li>• macht die Musik an und zeigt die Übungen jeweils kurz vor Beginn vor (es sind immer 40 sek Belastung und 20 sek Pause)</li> <li>• Übungsvorschläge: Hampelmänner, Kniehebelauf, Springen vor und zurück, Mountainclimbers, Kniebeuge halten, Boxen, ...</li> </ul>	<p>ohne Störung zur Ruhe kommen lassen. Bei Diskussionen oder Verstoß dagegen hat das Team sofort verloren.</p> <p>wenn ihr zu 2. seid ist es sinnvoll, wenn einer vor den Kids steht und vormacht und der 2. mit in der letzten Reihe steht und die Kinder animiert mitzumachen ;)</p>	<p>und etwas zum befestigen</p> <p>Musikanlage oder Box, Handy mit Song</p>
15 – 25 min	Hauptteil 1 <b>Ballgewöhnung</b>	<p><u>Vorschlag 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jedes Kind bekommt einen Ball und verteilt sich nach eurer Erklärung in der Halle</li> <li>• Erklärung: „Wir wollen jetzt einmal versuchen mit der Faust den Ball zu prellen. Wichtig ist, dass ihr den Ball auf Brusthöhe prellt und dabei euer Handgelenk ganz fest lasst. Das sieht dann so aus (vormachen).</li> </ul>	<p>wartet nach Pfiff darauf, dass alle Kinder ruhig sind und zu euch schauen Um höher zu stehen, könnt ihr euch zum Erklären</p>	<p>für jedes Kind einen Ball Pfeife</p>

		<p>Eure erste Aufgabe ist es, zunächst mit der rechten Hand im Stehen zu prellen. Klappt das 2-3 Mal gut, könnt ihr anfangen dabei zu laufen. Immer wenn ich pfeife, bleibt ihr eingefroren stehen und haltet euren Ball fest. Dann bekommt ihr eine neue Aufgabe.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball mit rechts prellen, vorwärts laufen</li> <li>2. Ball mit links prellen, vorwärts laufen</li> <li>3. Ball abwechselnd mit rechts und mit links prellen, vorwärts laufen</li> <li>4. Ball abwechselnd mit rechts und mit links prellen, rückwärts laufen</li> </ol> <p><u>Vorschlag 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teilt die Klasse in 2 Gruppen auf</li> <li>• stellt für jede Gruppe 2 Hütchen in einem Abstand von 20 Metern auf</li> <li>• teilt die Kleingruppen jeweils noch einmal, sodass hinter jedem Hütchen jeweils die Hälfte der Kleingruppen steht und ihr somit nun 4 ungefähr gleich große Gruppen in der Halle hinter den Hütchen habt</li> <li>• pro Gruppe braucht ihr einen Ball (also 2 Bälle insgesamt)</li> <li>• das 1. Kind (mit Ball) soll jetzt wie in einer Pendelstaffel mit dem Ball zur gegenüberliegenden Gruppe laufen, dort den Ball ans nächste Kind übergeben und sich dann wieder hinten anstellen</li> <li>• eine Runde geht immer so lange, bis alle Kinder wieder da stehen, wo sie jetzt stehen (heißt jedes Kind soll 2x am Ball gewesen sein)</li> <li>• Aufgaben: Ball mit der rechten Hand prellen, Ball mit der linken Hand prellen, Ball mit beiden Händen</li> </ul>	<p>beispielsweise auf eine Bank stellen</p> <p>geht während der Übungszeit rum und verbessert die Kinder (Handgelenk fest lassen, höher/niedriger Prellen,...)</p> <p>verteilt auch Lob an die Kinder, bei denen es schon gut aussieht!</p> <p>erklärt den Gruppen erst, wie und wo sie sich aufstellen sollen um 2 Gruppen zu bekommen, lasst die Kinder zu 2. abzählen sagt vorher an, wo die 1sen und wo die 2en hinsollen</p> <p>erklärt erst, wenn alle Kinder hinter dem richtigen Hütchen sitzen, wie die Übung auszusehen hat</p>	<p>2 Bälle 4 Hütchen Pfeife</p>
--	--	---	---	---



		<p>prellen, Ball mit beiden Händen prellen und rückwärts laufen, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Kinder, die bereits 2x am Ball waren, setzen sich hin, sodass ihr seht, dass die Gruppe fertig ist und ihr die nächste Übung zeigen könnt</li> </ul>		
25 – 40 min	<p>Hauptteil 2  <b>Kennenlernen von Annahme und Schlag</b></p>	<p><u>Vorschlag 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• holt die Kids nach der letzten Übung von vorher zu euch ran und erklärt:  „Wir haben jetzt das allgemeine Prellen geübt. Als nächstes wollen wir mal schauen, wie man den Ball zu einen Partner prellen kann. Dazu findet ihr euch, wenn ich fertig bin mit erklären, zu zweit zusammen. Ihr braucht zusammen nur einen Ball. Der Partner mit Ball stellt sich auf diese Linie, der Partner ohne Ball stellt sich gegenüber auf diese Linie (etwa 7-10 Meter auseinander). Wenn ihr so steht erkläre ich die nächste Übung.“</li> <li>• in der Gassenaufstellung sollen die Kids sich nun den Ball hin und her prellen, jedes Kind soll dabei 10x auf den Ball gehauen haben (also insgesamt 20x pro Paar), welches Paar fertig ist setzt sich hin und hält den Ball fest (so habt ihr eine Übersicht wann die Kids fertig sind)</li> <li>• Aufgaben: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball zum Partner prellen, der fängt den Ball auf und prellt ihn zurück</li> <li>2. für manche Kinder ist es schwer, den Ball direkt aus der Hand zu prellen. Habt ihr das Gefühl in eurer Gruppe ist dies so, führt ihr folgende Runde durch: den Ball auf den Boden fallen lassen und dann, wenn er wieder</li> </ol> </li> </ul>	<p>betitelt die Linie so genau wie möglich, bspw. Fensterseite und Wandseite, stellt euch auf eine der Linien, wenn ihr zu 2. seid stellt sich der andere euch gegenüber, dass ihr als Beispiele fungieren könnt</p> <p>wiederholt während die SuS sich zusammuntun nochmal, wer jetzt auf welche Linie sollte</p> <p>wenn die Kinder in der Gassenaufstellung stehen, zieht sie nochmal etwas auseinander, damit ihr die ganze Breite der Halle nutzt</p>	<p>Pro Paar ein Ball</p>

		<p>hoch kommt den Ball zum Partner prellen, dieser fängt ihn und wiederholt die Bewegung</p> <p>3. „Ihr habt jetzt den Angriffsschlag beim Prellball kennengelernt. Wie beim Volleyball gibt es beim Prellball jedoch auch eine Annahme und eine Vorlage. Wir wollen jetzt einmal die Annahme üben, damit ihr nachher im Spiel wisst, was ihr machen könnt, wenn ein Ball auf euch zufliegt. Wichtig bei der Annahme ist, dass der Ball so gerade wie möglich nach oben geht. Dazu müsst ihr den Ball genau in der Mitte treffen, das geht so: (zeigen). → Ball zum Partner spielen, dieser nimmt den Ball an, fängt ihn und spielt ihn wieder zurück, 10x pro Person, danach wieder hinsetzen</p> <p>4. Annahme und Schlag verbinden: Ball zum Partner spielen, dieser nimmt den Ball an und spielt ihn dann wieder zurück zum Partner, 10x pro Person, danach wieder hinsetzen</p> <p><u>Vorschlag 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in der Halle 4 Vierecke mit jeweils 4 Hütchen abstecken</li> <li>• Kinder gleichmäßig auf die Vierecke verteilen</li> <li>• dann die Kinder am Viereck jeweils auf die Hütchen verteilen (an jedem Hütchen mindestens 2 Kinder)</li> <li>• pro Viereck 1 Ball</li> <li>• die Kinder sollen nun den Ball im Viereck im Uhrzeigersinn spielen und dann dem Ball hinterherlaufen. Jedes Kind soll dabei so oft den Ball</li> </ul>	<p>Ansagen wie in Vorschlag 1 (erst Kinder zusammenholen, dann Aufstellung erklären und erst wenn die Kinder an</p>	<p>4 Bälle 16 Hütchen</p>
--	--	--	---	-------------------------------

		<p>prellen und hinterherlaufen, dass es wieder an seiner Ausgangsposition steht. Dort setzt es sich hin und wartet bis alle anderen auch fertig sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Runde 1 wird der Ball zum nächsten Kind gespielt. Dieses fängt den Ball und spielt ihn dann weiter zum nächsten Kind,...</li> <li>• in Runde 2 sollen die Kinder den Ball dann annehmen, fangen und dann zum nächsten Kind spielen,...</li> <li>• in Runde 3 sollen die Kinder den Ball annehmen und dann direkt zum nächsten Kind spielen</li> </ul>	<p>der richtigen Stelle stehen, dann die Übungen erklären</p> <p>Hinweis: wenn die Kinder anstehen oder sich hinsetzen, am besten immer mindestens 2 Meter hinter dem Kind, was gerade an der Reihe ist oder innen ins Viereck, damit sie dem Agierenden nicht im Weg stehen</p>	
40 – 45 min	Trinkpause		baut in der Trinkpause die Stationsarbeit auf	
45 – 60 min	<b>Hauptteil 3 Stationsarbeit</b>	<p>teilt die Gruppe in 2 gleichgroße Gruppen auf betitelt die Gruppen mit Gruppe 1 und Gruppe 2 und trennt sie räumlich schon mal voneinander dann erklärt ihr im Plenum die Station 2 und macht diese vor (Station 1 wird direkt an der Station erklärt) lasst die Gruppe, die für Station 2 besser sitzt (also wo mehr bespielbare Wand vorhanden ist) dort anfangen wenn ihr ohne Partner vor Ort seid, fragt Vorab die Lehrperson ob sie die Station 2 betreuen würde</p> <p><u>Station 1: Prellball - China</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stellt eine Bank (mit der dünnen Seite nach oben) in die Mitte</li> <li>• teilt die Gruppe noch einmal in 2 gleich große Gruppen</li> <li>• jede Kleingruppe stellt sich nun hintereinander auf einer Seite der Bank auf (Platz bis zur Bank ca. 3 Meter)</li> </ul>	<p>schaut, dass euch die Kinder beim Erklären wirklich zuhören erklärt das Phänomen „erst bei euch im eignen Feld aufkommen“ bildlich und</p>	1 Ball und eine Bank

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklärt: Wir spielen jetzt Prellball-China, das kennt ihr vielleicht vom Tischtennis? (SuS antworten)</li> <li>• Beim Prellball geht das Spiel aber so: Der erste in der Reihe spielt den Ball jetzt auf die andere Seite. Derjenige, der auf der anderen Seite als erstes steht, versucht den Ball anzunehmen und dann wieder auf die andere Seite zu spielen. Anders als beim Tischtennis, muss der Ball aber zuerst im eigenen Feld aufkommen, bevor er über die Bank gehen darf. Quasi wie bei der Angabe im Tischtennis. Wenn ihr den Ball berührt und erfolgreich auf die andere Seite geprellt habt, stellt ihr euch bei euch auf der Seite !! wieder hinten an</li> </ul> <p><u>Station 2: Prellball-Squash</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diese Station macht ihr vor dem Plenum einmal vor, sucht euch dazu einen Partner (einen Schüler oder euren 2. Anleiter), stellt euch dabei so, dass ihr erklären und vormachen könnt und euch die SuS trotzdem sehen und verstehen können</li> <li>• erklärt: Beim Squash ist es so, dass man den Ball gegen die Wand spielt und euer Partner dann versuchen muss, den Ball zu bekommen und ihn ebenfalls wieder an die Wand zu euch zurück spielen muss. Dabei könnt ihr den Ball also einmal Annehmen und dann wieder zurück an die Wand spielen</li> <li>• Vormachen der Übung, ruhig 3-4 Mal, danach fragen, ob es noch Fragen gibt</li> <li>• dann die Kinder zu 2. einen Ball holen lassen und an der Wand verteilen, sodass jedes Team genügend Platz hat</li> </ul>	<p>macht es ggf. vor, für die meisten Kinder ist dies etwas neues</p> <p>bleibt bei der Gruppe, gebt Tipps, koordiniert</p> <p>während der Übung rumgehen und helfen → einzelnen zeigen, wo man den Ball am besten trifft, auf die Fußstellung der Kinder achten (bei Schlag mit rechts linken Fuß vorne und umgekehrt), schauen, dass die Kinder den Ball ungefähr auf Brusthöhe treffen, ...</p>	<p>pro Paar ein Ball</p>
--	--	---	--	--------------------------

60 – 80 min	Anwendung <b>Spielform</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in den letzten Minuten der Stationsarbeit habt ihr bereits 3 weitere Bänke in die Mitte gestellt und umgedreht</li> <li>• holt die Kinder erneut zusammen</li> <li>• erklärt: „Wir wollen nun zum Abschluss noch richtig Prellball spielen. Dazu findet ihr euch jetzt in 2er-3er Teams zusammen. Ich würde es gerne einmal vormachen, dazu brauche ich 3 (2, wenn ihr mit einem Partner da seid) freiwillige“</li> <li>• dann an eine Bank gehen, paarweise auf den beiden Seiten verteilen und spielen:</li> <li>• „Ihr sollt jetzt das Gelernte anwenden. Heißt einer von euch spielt den Ball auf die andere Seite. Dort nimmt ein Partner den Ball an, der zweite spielt ihn rüber. Seid ihr zu dritt an einer Bank, könnt ihr den Ball einmal annehmen, ein anderer schlägt nochmal drauf und der Dritte spielt den Ball dann rüber. Wichtig ist: ihr dürft den Ball nicht 2x hintereinander berühren.“</li> <li>• vormachen</li> <li>• Teams aufteilen</li> <li>• spielen</li> </ul>	<p>beim Spielen rumgehen und anleiten → nehmt euch die Zeit die Teams kurz zu beobachten, Tipps zu geben und bei Diskussionen einige Regeln reinzugeben</p> <p>gebt allerdings zu Beginn nicht zu viele Regeln vor sondern fördert vor allem den Spielfluss. Heißt: Tippt der Ball mehr als 1x zwischen, dann ist es halt so.</p>	4 Bänke, pro Bank 1 Ball
80 – 85 min	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lasst die SuS die Bänke wieder zurückstellen und sammelt sie am Ort der Begrüßung</li> <li>• bedankt euch für die Stunde und die Bereitschaft der Kinder, etwas Neues auszuprobieren</li> <li>• weist darauf hin, dass es Möglichkeiten gibt Prellball auch in Verein, AG, ... zu spielen und zeigt/verteilt den Flyer</li> </ul>	steht oder sitzt wieder etwas höher als die SuS, sodass sie euch gut zuhören können und euch gut wahrnehmen	Flyer

4. Anwendungsstunde 90 min (bei 45 min Ende nach Hauptteil 2 → Verabschiedung vorziehen in Zeit von Trinkpause)

<b>Zeit</b>	<b>Phase</b>	<b>Inhalt</b>	<b>methodische Hinweise</b>	<b>Material</b>
0 – 5 min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwesenheit feststellen</li> <li>• erneut vorstellen mit Namen</li> <li>• Fahrplan für den heutigen Tag vorstellen</li> <li>• Erwärmung erklären</li> </ul>	setzt die Kinder so, dass sie mit dem Rücken zur Tür sitzen und euch gut anschauen können	
5 – 15 min	Erwärmung <b>Zeithasche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lässt die Kinder zu 2. abzählen</li> <li>• die 1sen bleiben auf der Bank sitzen, die 2en gehen in das Feld (bei kleiner Halle die ganze Halle, bei großer Halle Feld vorher abstecken)</li> <li>• die 1sen stellen sich am Rand in einer Reihenfolge hin, in der sie fangen</li> <li>• auf Pfiff der Lehrperson darf die erste 1 in das Feld und einen von den 2en fangen</li> <li>• hat sie einen gefangen, muss dieser aus dem Feld heraustreten und die 1 rennt zurück zu ihrer Gruppe und schlägt den nächsten ab, der dann wieder einen von den 2en fangen darf,...</li> <li>• die Runde ist beendet, wenn alle SuS im Feld gefangen worden sind und der letzte Fänger wieder bei der Gruppe angelangt</li> <li>• die Lehrperson stoppt die Zeit</li> <li>• Sieger des Spiels ist die Gruppe, die am Ende die schnellere Zeit hat</li> <li>• gerne 2 Durchgänge spielen!!</li> </ul>	<p>schaut, dass bei den Fängern wirklich alle einmal laufen</p> <p>kontrolliert vorher, ob eine ungerade Anzahl an SuS vorhanden ist und bestimmt ggf. jemanden der im Feld 2 Leben hat bzw. doppelt läuft</p> <p>stoppt die Zeit erst, wenn der letzte Fänger wieder bei der Gruppe angekommen ist</p> <p>animiert die SuS gerne, die jeweilige LäuferIn anzufeuern, das stärkt das Gruppengefühl und verhindert Langeweile beim Warten ;)</p>	Pfeife Stoppuhr bei großer Halle eventuell 4 Hütchen

15 – 20 min	<b>Hauptteil 1</b> <b>Wiederholung</b> <b>Prellball-Squah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Ablauf siehe Einführungsstunde Stationsarbeit</li> <li>• erklärt die Übung trotzdem noch einmal und macht sie ordentlich vor, es gibt immer SuS die beim letzten Mal nicht da waren</li> <li>• betont, dass es hier darauf ankommt, eine saubere Annahme und einen kraftvollen Schlag zu üben</li> <li>• Gruppen, die die Übung gut beherrschen, könnt ihr auffordern, ein Stück weiter von der Wand wegzugehen, damit sie kräftiger schlagen müssen</li> </ul>	bei dieser Übung habt ihr Zeit, SuS die nicht da waren, zu erklären, wie man den Ball prellt und noch einmal herumzugehen und allgemeine Verbesserungen vorzunehmen	pro Paar ein Ball
20 – 40 min	<b>Hauptteil 2</b> <b>Zonenprellball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• steckt, während die SuS Squash spielen in der Mitte der Halle (quer, also quasi die längere Mitte) eine Zone mit Hütchen ab, die über die ganze Halle geht und ca. 1 Meter breit ist</li> <li>• lasst die SuS sich in Paaren gegenüber entlang der Hütchen der Zone aufstellen (jedes Paar braucht einen Ball)</li> <li>• die SuS sollen jetzt üben, den Ball hin und her zu prellen</li> <li>• wichtig dabei ist: die Zone darf von den SuS nicht betreten werden und der Ball darf beim Überspielen nur ein Mal in dieser Zone tippen</li> <li>• macht die Übung mit einem Partner vor (ihr spielt den Ball zum Partner, dieser nimmt den Ball an, legt ihn ggf. vor und schlägt ihn dann zu euch zurück, dabei</li> </ul>	lasst die SuS den Ball außerhalb der Zone ruhig zwischentippen. Auch wenn sie 4 Mal den Ball außerhalb berühren um ihn sich besser hinzulegen ist das am Anfang kein Problem  wenn ihr nicht mehr als 20 SuS habt, kann es hilfreich sein, so viele Hütchen aufzustellen, dass jedes Team quasi aus 4 Hütchen ihr eigenes kleines Feld bekommt	pro Paar ein Ball  etwa 20 Hütchen oder Grits

		<p>betrifft keiner von euch die Zone und der Ball tippt nur ein Mal in der Zone)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lasst die SuS das üben und geht dabei rum und verbessert</li> </ul> <p><u>Variation 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• haben die SuS lange genug geübt und bekommen einigermaßen saubere Annahmen und Rückspiele zustande, bildet ihr aus den Paaren 4er Gruppen (immer 2 benachbarte Paare bilden eine Gruppe), sodass auf jeder Seite der Zone 2 Personen stehen</li> <li>• die SuS sollen jetzt das gleiche wie vorher machen, allerdings im 2er Team (heißt: einer nimmt den Ball an, der 2. schlägt den Ball auf die andere Seite ODER einer nimmt den Ball an, der 2. legt den Ball vor und der 1. schlägt den Ball auf die andere Seite)</li> <li>• macht auch diese Übung vor</li> <li>• lasst die SuS das üben und geht dabei rum und verbessert</li> </ul> <p><u>Variation 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jede 4er(5er/6er) Gruppe soll sich eine Bank holen und mit der dünnen Seite nach oben in die Mitte ihres Feldes (quasi in die Mitte der Zone) stellen</li> <li>• in der Zeit sammelt ihr die Hütchen ein</li> </ul>	<p>hattet ihr vorher für jedes Paar ein Kästchen mit Hütchen abgesteckt, nehmt ihr jetzt einfach immer ein Hütchenpaar weg, damit auch die 4er Gruppen wieder ihr abgestecktes, nun aber größeres Feld haben</p> <p>habt ihr eine ungerade Zahl in der Klasse oder mehr als 20 SuS bildet ihr halt 3er Gruppen bis alle SuS aufgeteilt sind</p> <p>bei jüngeren Klassen, teilt den Gruppen eine Bank zu!</p>	<p>pro 4er/5er/6er Gruppe ein Ball Hütchen zum Markieren der Zone</p> <p>pro Gruppe eine Bank und ein Ball</p>
--	--	---	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sortiert die Gruppen um!! dies ist wichtig für das nächste Spiel</li> <li>• ihr sortiert jetzt (unauffällig!!) die Gruppen nach Leistungsniveau, heißt: die besten Teams der Klasse stehen ganz rechts an der ersten Bank, nach links gehend werden die Teams immer schwächer, sodass an der Bank ganz links die schwächsten 4/5/6 SuS die nächste Übung ausführen</li> <li>• die SuS sollen nun das gleiche machen, wie bei den beiden Übungen vorher, allerdings nun nicht mehr eine Zone überspielen, sondern die Bank, die in der Mitte steht</li> <li>• erklärt noch einmal, dass beim Prellball das Netz (in diesem Fall die Bank) nicht vom Ball oder von einem der SuS berührt werden darf</li> <li>• macht die Übung vor und zeigt nochmal deutlich, dass beim „Angriff“ der Ball immer erst im eigenen Feld tippen muss, bevor er auf die andere Seite fliegt</li> <li>• lasst die SuS üben und geht dabei rum und verbessert</li> </ul>		
40 – 45 min	Trinkpause	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sagt bevor ihr die Trinkpause einläutet an, dass nach der Pause alle SuS wieder an der Bank stehen, an der sie jetzt gerade die letzte Übung ausgeführt haben</li> </ul>		
45 – 70 min	Anwendung/Spielform <b>Königsturnier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihr spielt jetzt ein Turnier, bei dem die SuS jeweils ihre Punkte zählen müssen</li> </ul>	erklärt von Anfang an, wie das Spiel funktioniert	pro Feld eine Bank und ein Ball

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• heißt sie spielen so, wie sie die letzte Übung durchgeführt haben (Variation 2), nur jetzt gegeneinander</li> <li>• erklärt zu Beginn noch die wichtigsten Regeln (Zwischentippen ist erlaubt, der Ball darf von der gleichen Person nicht 2x hintereinander berührt werden, das Team, was den Fehler gemacht hat, bekommt die Angabe)</li> <li>• Spielzeit (je nach Restzeit) max. 5 Minuten</li> <li>• nach Beendigung der Spielzeit steht auf den Feldern ein Gewinner fest</li> <li>• nun ist es so, dass der Gewinner ein Feld „nach oben“ aufrückt und der Verlierer ein Feld „nach unten“ gehen muss</li> <li>• das Feld, auf dem die beiden schwächsten Teams (also das Feld ganz links) anfangen ist das Königsfeld, es ist anzustreben auf dieses Feld zu kommen bzw. auf diesem Feld zu bleiben</li> <li>• der Gewinner vom Feld ganz links bleibt nach der ersten Spielrunde auf seinem Feld, sowie der Verlierer auf dem Feld ganz rechts</li> <li>• ihr spielt nun 4 Durchgänge (wenn ihr 4 Bänke habt, bei 5 Bänken 5 Durchgänge, bei 6 6 Durchgänge), sodass auch die Teams, die von ganz rechts starten, die Chance haben, auf dem Königsfeld zu landen</li> </ul>	<p>und, was das Ziel des Spiels ist</p> <p>bei jüngeren Klassen unbedingt an „explosiven“ Feldern stehen und selber schiedsrichten (wenn ihr zu 3. seid könnt ihr euch ja gut aufteilen)</p> <p>hier können außerdem auch passive SuS gut eingeteilt werden zum Schiedsrichten und Punkte zählen</p> <p>spätestens das Spiel um Platz 1 solltet ihr aber selbst beaufsichtigen</p> <p>wichtig: wenn ihr die Zeit plant, die ihr bis Stundenende noch zur Verfügung habt, rechnet nicht nur mit der Spielzeit bis zum Stundenende, sondern rechnet auch die Wechsellpausen der SuS von Feld zu Feld ein!</p>	<p>Stoppuhr Pfeife</p>
--	--	--	---	----------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• das 4. (5./6.) Spiel ist quasi das Spiel um die Platzierungen → die beiden Teams die in diesem Durchgang an der Bank ganz links spielen, spielen um Platz 1 und 2, die daneben um Platz 3 und 4 usw.</li> <li>• nach Beendigung des letzten Durchgangs lasst die SuS die Bänke wegräumen, die Bälle ordentlich wieder zurückpacken sowie sich noch einmal zur Verabschiedung hinsetzen</li> </ul>		
70 – 75 min	Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bedankt euch für die Stunde und die Bereitschaft der Kinder, etwas Neues auszuprobieren</li> <li>• weist darauf hin, dass es Möglichkeiten gibt Prellball auch in Verein, AG, ... zu spielen und zeigt/verteilt den Flyer</li> </ul>	steht oder sitzt wieder etwas höher als die SuS, sodass sie euch gut zuhören können und euch gut wahrnehmen	Flyer