

Roundnet und Boardball in der Schule

1. Roundnet – Kurzbeschreibung & Regelüberblick

Element	Inhalt (schulisch reduziert)
Spielerzahl	2 gegen 2
Spielfeld	Netz in der Mitte, 360° bespielbar
Spielidee	Ball so aufs Netz schlagen, dass das gegnerische Team ihn nicht kontrolliert zurückspielen kann
Kontakte	Max. 3 pro Team, ähnlich wie Volleyball
Fehlerpunkte	Ball berührt Rahmen oder Boden, mehr als 3 Kontakte, Netz nicht getroffen, Ball springt zweimal auf
Aufschlag	Von ca. 2 m Entfernung, Ball muss Netz berühren und abspringen, darf nicht in eine „Pocket“ (Seitentasche) und nicht den Rand berühren, 2 Aufschlagversuche

- ➔ Im Schulsport vereinfachen: größere Bälle (Softbälle, ...), 2 Kontakte erlauben, alternative Netze (Kasten, Reifen, Matte) nutzen
- ➔ Statt direkt Zuspielen mit Fangen ➔ mind. 2x pro Team werfen und fangen; besser 3x
- ➔ Unbedingt 360 Grad bespielbar erklären und üben
- ➔ Größter Fehler: von oben schlagen ➔ auf seitliches schlagen hinweisen
- ➔ Je besser die SuS werden: vermehrt 3 Kontakte pro Team einführen ➔ Wichtigkeit 3 Kontakte erläutern ➔ bessere Hittingposition

2. Didaktischer Mehrwert von Roundnet

Bereich	Besonderheit	Gewinn für den Sportunterricht
Raumorientierung	360°-Spielfeld, keine festen Seiten	Antizipation, Wahrnehmung, flexible Spielintelligenz
Bewegungsichte	kleine Felder, kurze Ballwechsel	Alle aktiv, wenig Wartezeiten
Kooperation	max. 3 Kontakte, flexible Rollen	Kommunikation, Zusammenarbeit, keine starren Positionen
Adaptivität	einfache Variationen möglich	Differenzierung, Klassenstufen übergreifend einsetzbar
Einstieg	schnelle Erfolgserlebnisse	motivierend, keine Technikhürden
Motivation	Trendsport, „cooler“ Faktor	spricht auch Sportferne an
Fairness	Selbstregulation statt Schiedsrichter	soziale Verantwortung, Aushandeln von Regeln
Organisation	viele Felder auf wenig Raum	praktikabel im Schulalltag, Turnierformen möglich

3. Boardball – als Variation zum Roundnet und Volleyball – Kurzbeschreibung und Regelüberblick

Element	Inhalt (schulisch reduziert)
Grundidee	Ball wird auf ein „Board“ gespielt
Spielerzahl	meist 2 gegen 2 (auch 1:1 oder 3:3 möglich)
Spielfeld	Board 360° bespielbar
Spielidee	Ball muss so auf das Board gespielt werden, dass das gegnerische Team den Ball nicht erreichen kann. Ball darf das Board nur 1x berühren
Kontakte	Max. 3 pro Team, ähnlich wie Volleyball
Fehlerpunkte	Ball berührt im Spiel rot → wie Block im Volleyball → 3 neue Kontakte für das angreifende Team
Aufschlag	Von ca. 2m Entfernung, Ball darf nur schwarz berühren, bei rot = einmalig wiederholter Aufschlag, Aufschlag nicht höher als ca. Kopfhöhe
Nähe zu	Volleyball (Zuspiel – Schlag – Teamabsprachen), Roundnet (kreatives Platzieren, Kooperation, 360°)

- ➔ Das „Board“ kann auch ein Kasten, eine Matte, ... sein
- ➔ Zu Beginn mit Fangen und Werfen
- ➔ Vereinzelt Volleyballtechniken einfügen bis hin zum direkten Spiel
- ➔ Von 2 Kontakten pro Team zu 3 Kontakten pro Team

4. Didaktischer Mehrwert von Boardball

Bereich	Besonderheit	Gewinn für den Unterricht
Anschluss	Bekannte Bewegungen im neuen Kontext (Pritschen, Baggern, Schlagen)	Erleichtert Transfer zu Volleyball
Variation	flexibler Einsatz von Material (Kasten, Matte)	Keine Anschaffungskosten (bei Variationsnutzung), schnell aufgebaut
Teamspiel	2–3 Kontakte empfohlen	Fördert Kommunikation, taktisches Denken
Differenzierung	Boardgröße /Ballgröße variierbar	Anpassung an Niveau der Lerngruppe

5. Übungen und Spiele für Roundnet

- Legende:
- GS = Grundschule
 - MS = Mittelstufe
 - OS = Oberstufe

a) Einzelübungen – Ball- & Netzgewöhnung

Übung	Ablauf	Variation	Ziel- gruppe/Zeit
Jonglieren (rechts/links/abwech- selnd)	Ball hoch tippen, Hand wechseln	Bewegung, schwache Hand	GS–OS, 2– 4 min
Abwechselnd jonglieren	Rechts/links abwech- selnd tippen	Höhe variieren	GS–OS, 2– 4 min
Prellen aufs Netz + Fangen	Ball prellen, fangen	Mehrere Prel- ler hintereinan- der	GS–OS, 3– 5 min
Zielprellen / Netz-Bingo	Ball in markierte Zone prellen	Entfer- nung/Zielgröße variieren	GS–OS, 3– 5 min
Rebound-Kontrolle	Ball so treffen, dass er zurückspringt	Schwache Hand, aus Be- wegung	MS–OS, 3– 5 min
Balance-Trick	Ball auf Unterarm/Hand- rücken/Kopf balancieren → aufs Netz	Partner gibt Reihenfolge	GS–OS, 2– 4 min
Trickshots	Ballwurf + Drehung/Clap → Schlag	Kreativität, Wettkampf	MS–OS, 3– 5 min
Zeit-Challenge (Solo)	Wie lange Prellen halten	Kleine Bälle, höheres Tempo	GS–OS, 3– 5 min
Jonglierparcours	Balltippen + Laufen durch Parcours	Hindernisse, Partner-Signal	MS–OS, 4– 6 min

b) Partnerübungen – Kooperation & Timing

Übung	Ablauf	Variation	Ziel- gruppe/Zeit
Zuspiel–Fangen–Prellen	A wirft, B fängt → prellt aufs Netz	Direkt schlagen	GS–OS, 3–5 min
Direkt-Prellen	A schlägt aufs Netz, B fängt + sofort zurück	Tempo variieren	GS–OS, 3–5 min
Ball im Spiel halten	Dauer/Anzahl Kontakte zählen	Doppelkontakt erlaubt	GS–OS, 3–5 min
Balljagd	Spieler muss Ball vor Boden fangen	Verschiedene Wurfrichtungen	GS–OS, 3–5 min
Zuspielkette	Set → Hit	Mehr Kontakte, Zielzonen	MS–OS, 4–6 min
Boden-Bounce	Ball darf einmal auf Boden	Schwache Hand	GS–OS, 3–5 min
Partner-Set mit Hindernis	Set über Kasten/Reifen	Hindernishöhe variieren	MS–OS, 4–6 min
Pass & Hit	Verschiedene Zuspielar-ten vom Partner	Tempo, Richtung variieren	MS–OS, 4–6 min
Partner-Set mit Rücklauf	Nach Schlag sofort zurücklaufen	Sprint/Koordina-tion	GS–OS, 3–5 min

c) Setting – Zuspieltechnik

Übung	Ablauf	Variation	Ziel- gruppe/Zeit
Set in Zielzone	Set auf Reifen/Matte	Größe, Position va-riieren	GS–OS, 3–5 min
Hindernis-Set	Set über Kasten	Höhe, Abstand variieren	GS–OS, 4–6 min
Ketten-Set	2 Kontakte: Kontrolle → Set	Tempo variieren	MS–OS, 4–6 min
Moving-Set	Lauf zu Zielzone + Set	Entfernung, Rich-tung variieren	MS–OS, 4–6 min
Set-Challenge	Anzahl präziser Sets in Zeitlimit	Zeit/Distanz variie-ren	MS–OS, 3–5 min
Set mit Richtungswechsel	Set auf Kommando zu Partner	Zielzone zufällig	MS–OS, 4–6 min

d) Hitting – Angriffsschläge

Übung	Ablauf	Variation	Ziel- gruppe/Zeit
Hit + Fang	Schlag → Partner fängt	Schwache Hand	GS–OS, 3–5 min
Ziel-Hit	Trefferzone am Boden	Kleinere Ziele, höherer Ball	GS–OS, 3–5 min
Hit aus Bewegung	Schritt/Anlauf vor Schlag	Richtung, Tempo variieren	MS–OS, 3–5 min
Rebound-Hit	Ball zurück zu Partner	Winkel und Distanz	MS–OS, 3–5 min
Hit-Parcours	Verschiedene Ziele nacheinander treffen	Wettkampfmodus	MS–OS, 4–6 min
Hit + Aufgabe	Schlag → Sprint/Koordination	Hindernis/Bewegung nach Schlag	GS–OS, 3–5 min

e) Serve – Angabetechnik

Übung	Ablauf	Variation	Ziel- gruppe/Zeit
Basic Serve	Ball kontrolliert aufs Netz	Abstand/Hand variieren	GS–OS, 2–4 min
Target Serve	Zielzone treffen	Größe, Distanz variieren	MS–OS, 3–5 min
Serve-Parcours	Verschiedene Positionen/Abstände	Hindernisse	MS–OS, 4–6 min
Konstanz-Challenge	X Angaben hintereinander	Zeitlimit, Schwierigkeitsstufen	MS–OS, 4–6 min
Trick-Serve	Ungewöhnliche Technik	Schwache Hand, kreative Technik	MS–OS, 3–5 min
Serve aus Sitzen/Hocke	Variation für Fortgeschrittene	Distanz/Technik	OS, 3–5 min

f) 1vs1 Duelle & Partneraufbau

Übung	Ablauf	Variation	Zielgruppe/Zeit
Klassisches 1v1	Ballwechsel kurz	Jokerkontakt erlaubt	GS–OS, 4–6 min
1v1 mit Pflicht-Set	Vor Netzschlag Set	Zusatzkontakt	MS–OS, 4–6 min
1v1 Tennis-Variante	1 Bodenkontakt erlaubt	Einfacher Einstieg	GS–MS, 3–5 min
Einhand-1v1	Nur rechts/links Hand	Handwechsel	MS–OS, 3–5 min
1v1 Jokerkontakt	1 zusätzlicher Kontakt erlaubt	Nur einmal pro Ballwechsel	MS–OS, 3–5 min
Korridor-1v1	Spielfeld begrenzt	Korridor enger/weiter	MS–OS, 3–5 min
1v1 mit Bewegungspflicht	Nach Schlag Linie berühren	Hindernis/Variation	MS–OS, 3–5 min
1v1 Miteinander (Partner-Aufbau)	A macht Angabe → B setzt → A greift an → dann B erster Touch, A setzt → B greift an	Reihenfolge mehrfach wechseln, Anlauf kürzen/länger	MS–OS, 5–8 min

g) Kleingruppen

Übung	Ablauf	Variation	Zielgruppe/Zeit
Rundlauf	Ball im Kreis, 1 Kontakt pro Person	Zusatzaufgabe	GS–OS, 4–6 min
Zwei-Ball-Übung	Zwei Bälle gleichzeitig	Tempo erhöhen	MS–OS, 4–6 min
Highscore-Team	Ballwechsel zählen	Zeitlimit	GS–OS, 4–6 min
Staffellauf mit Ball	Ball im Team weitergeben	Zielzone variieren	GS–OS, 4–6 min
Kooperationslauf	Ball zusammenhalten, jeder berührt	Zusatzaufgaben	GS–OS, 4–6 min
Tickende Zeitbombe	Kleine Teams gegeneinander, Versuch Ziel zu treffen, Bei Treffer rutscht tickende Zeitbombe einen Platz zum gegnerischen Team	Zielzone, Zielgröße, Abstand	GS–OS, 6–10 min

h) Spielformen / Großgruppen

Übung	Ablauf	Variation	Zielgruppe/Zeit
Wurf-Roundnet	2vs2 Nur werfen & fangen	Ball prellen erlaubt - Angabe spielen - Angriff: hochwerfen + schlagen	GS-OS, 3–5 min
Großgruppen-Duell	5v5, Ball aufs Netz werfen	Punkt bei Fang/Bodenkontakt	GS-OS, 8–12 min
Rundlauf-Staffel	Teams: X Kontakte zuerst	Ballgröße variieren	GS-OS, 6–8 min
Zombie-Roundnet	Einschränkungen: Hand, Bein	Mehrere kombinieren	GS-OS, 5–8 min
King/Queen of the Court	Sieger bleibt, Verlierer rotiert	Kurzspiele	GS-OS, 6–10 min
Zwei-Netz-Wettkampf	Parallele Spiele	Ballgrößen, Abstand variieren	MS-OS, 8–12 min
Teamwurf-Spiel	Ball per Pass aufs Netz	Fangregel variieren	GS-OS, 6–10 min
Brettball	Brettball nur mit Roundnetball	Handicap	GS-OS, 10 min
Tschoukball	Zwei Netze, Zwei Teams, Punkt wenn eigenes Team nach Netzbührung Ball fängt	Ball soll auf dem Boden aufkommen	GS-OS, 10-15 min
Parteiball	Klassisch	Ballgröße, Netz als Punkt integrieren	MS-OS, 10-15 min

➔ Viele Übungen für Boardball nutzbar, nur mit Volleyballtechniken

➔ Viele weitere gute Übungen – siehe Roundnet Germany Spielesammlung

➔ Internetseiten mit Material:

- Roundnet Germany e.V. ➔ Lehre (Übungskartei + Lehrvideos)
- WIMASU
- Roundnet.world
- YouTube – Roundnet Germany, Scott Beeks

Roundnet Germany – Referat Schule

ROUNDNET IN DER SCHULE

Übungs- und Spielesammlung



INHALT

Einführung	3
Grundregeln	4
Ballgewöhnung und Ballgefühl	5
Zuspiel/Stellen	17
Angriff	22
Verteidigen	26
Aufschlag	29
Alternative Spielformen	32
Turnierformen	40
Glossar	45

Einführung

Liebe Lehrkräfte, liebe Interessierte,

mit dieser Spiele- und Übungssammlung möchten wir euch Anregungen für Spiele und Übungen im Kontext Roundnet geben, die sich im Schulkontext anbieten.

Neben unserer Videoreihe, die einen Überblick über die wichtigsten Aspekte gibt, wie Roundnet sinnvoll im Schulsport umgesetzt/eingeführt/durchgeführt werden kann, zeigt diese Sammlung Umsetzungsmöglichkeiten von Spielen und Übungen zu verschiedenen Schwerpunkt auf.

Auf jeder Seite befindet sich eine kurze Aufgabenbeschreibung mit Differenzierungsmöglichkeiten. Die weiteren Angaben dienen als grobe Einordnung und können je nach Zielgruppe weiter angepasst und verändert werden.

Diese Sammlung soll also als Anregung verstanden werden, sie wird laufend ergänzt und weiterentwickelt. Seid gerne kreativ!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Roundnet Germany (Referat Schule)

Weiterführende Links:



Roundnet als Schulsport

<https://roundnetgermany.de/schulsport/>



Videoreihe: Roundnet in der Schule

<https://roundnetgermany.de/videoreihe-roundnet-in-der-schule/>

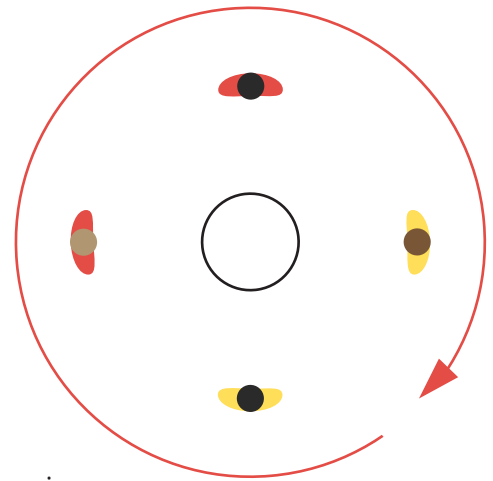
Grundregeln für die Schule

Startposition:

- 2 Teams mit 2 Spieler:innen in x-Formation
- eine Körperlage vom Netz entfernt
- der bzw. die Teampartner:in stehen 90 Grad zueinander

360 Grad:

- keine Spielfeldbegrenzung
- die Spieler:innen können nach dem Aufschlag überall hinlaufen und spielen



Ballwechsel/Spielzug

- fairer Aufschlag > mit dem Aufschlag darf kein Punkt erzielt werden und er muss gut annehmbar sein

Ballberührungen

- 3 verpflichtende Ballberührungen

Punkte erzielen

- Wenn ein Team den Ball mit seinen drei Ballberührungen nicht wieder auf das Netz spielen kann > Punkt gegnerisches Team
- Ein Ball, der auf den Boden fällt, den Rand berührt, mehr als einmal auf dem Netz aufkommt oder deutlich über das Netz rollt > Punkt gegnerisches Team

Fairness

- Bei Unklarheiten wird der Ballwechsel wiederholt
- Es darf sich gegenseitig nicht behindert werden

BALLGEWÖHNUNG UND BALLGEFÜHL



Ballhandling

Personenzahl:

Alleine

Schwierigkeit:



Materialien:

Jede*r einen Ball



Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



Aufgabe:

Kontrastübungen: Spiele den Ball möglichst kontrolliert nach oben. Variiere dabei deine Handhaltung und die Trefferfläche in der Hand. Probiere immer beide Extreme und dann einen für dich passenden Mittelweg.



Differenzierung:

- Hand in gerader Verlängerung zum Unterarm vs. Knick im Handgelenk
- Finger weit gespreizt vs. Finger eng zusammen
- Hand angespannt vs. Hand und Finger locker
- Trefferfläche Ballen vs. Trefferfläche Fingerglieder
- Handrücken vs. Handfläche
- Handfläche gewölbt vs. Handfläche durchgedrückt



Didaktischer Kommentar:

Diese Aufgabe bietet sich gerade am Anfang an, um ein gewisses Gefühl für den Ball zu bekommen. Solange der Ball konstant, kontrolliert und präzise sein Ziel findet, ist es schwierig von richtiger oder falscher Handhaltung zu sprechen, jedoch sollte man einigen Prinzipien folgen:

- die Handfläche ist präziser als der Handrücken
- das Spielen mit dem Handballen oder den obersten Fingergliedern sollte vermieden werden, da es sehr fehleranfällig ist
- eine leichte Handwölbung unterstützt einen präzisen Ballkontakt

Ball hochhalten mit Variationen

Personenzahl:

Alleine

Schwierigkeit:



Materialien:

Jede*r einen Ball



Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



Aufgabe:

Den Ball im Gehen hochhalten



Differenzierung:

- Joggen und Ball hochhalten
- Mit unterschiedlichen Höhen den Ball hochhalten
- Hände abwechselnd benutzen
- Ball hochspielen und in die Hände klatschen
- Ball hochhalten und dabei hinsetzen und wieder aufstehen



Didaktischer Kommentar:

Ein gewisses Ballgefühl ist grundlegend für die Sportart Roundnet. Deswegen bietet es sich an, diese Übungen in jeder Einheit zum Aufwärmen durchzuführen. Wichtig: kreativ sein und immer neue Challenges einbauen.



Zuspiel mit Partner*in

Personenzahl:

Paarweise

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball pro Paar



Ziel:

Ball kontrolliert und gezielt zum Gegenüber spielen



Aufgabe:

Die Paare stellen sich zunächst in einem Abstand von 2–3 m gegenüber auf. Ziel ist es den Ball möglichst präzise zum bzw. zur Partner*in zu spielen und sich dabei stets optimal zu positionieren, sodass ein ergonomischer Pass überhaupt erst möglich ist.



Differenzierung:

- Mit Zwischenkontakt
- Zuspiel mit der linken Hand
- Abstände vergrößern oder verkleinern
- Überkopfpässe und Pässe von unten im Wechsel
- Nach jedem Pass einen Liegestütz oder Strecksprung



Didaktischer Kommentar:

Eine für alle Leistungsstufen passende und sinnvolle Übung, die jedoch schnell Langeweile hervorruft. Deshalb sollte man sie attraktiv gestalten und häufig variieren.

Zuspiel mit Partner*in und Set

Personenzahl:

Paarweise

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set pro Paar



Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



Aufgabe:

Die Paare stellen sich zunächst in einem Abstand von ca. 1 m zum Set gegenüber auf. Ziel ist es den Ball auf das Set zu spielen, sodass der bzw. die Partner*in den Ball fangen kann.



Differenzierung:

- Ball auf das Set schlagen, Partner*in spielt den Ball hoch
- Jeder dritte Kontakt in das Set (Ziel: keine Bodenberührungen)
- Schrittweise schwieriger (miteinander fordernd)



Didaktischer Kommentar:

Der erste Kontakt mit dem Set sollte schrittweise gesteigert werden.



Den Ball treiben lassen

Personenzahl:

**2 Teams mit
max. 7 Schüler*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Unterschiedliche Bälle
(Wasserball, Softball, Ball
Zeitlupenball, Tennisball)**



Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung



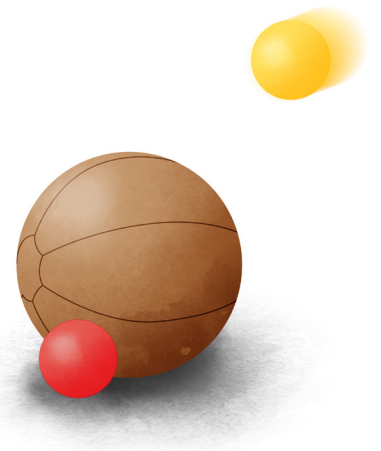
Aufgabe:

Die Schüler*innen müssen einen Medizinball, der sich in der Mitte des Spielfelds (Spielfeld wird durch Bänke begrenzt) befindet, durch das Schlagen der Bälle fortbewegen. Ziel ist es, den Medizinball auf die andere Seite der gegnerischen Mannschaft zu treiben.



Differenzierung:

- Mehrere Medizinbälle
- Schlagen mit der schwachen Hand
- Leistungsschwächere Schüler*innen dürfen werfen
- Bei einer leistungsstarken Gruppe kleinere Bälle verwenden (sowohl für das Schlagen des Balls als auch den Ball, der getroffen werden soll)



Didaktischer Kommentar:

Die Schüler*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl. Die unterschiedlichen Bälle ermöglichen eine Differenzierung hinsichtlich des Schlagens und eröffnen in einer anschließenden Reflexionsphase die Merkmale der einzelnen Bälle auf das Schlagen herauszustellen.

Die wilden Roundnetter sind los

Personenzahl:

1–5 Fänger*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 kleine Matte und 1–5 Bälle



Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung und erstes Erfahren des roundnetspezifischen Schlagens während der Bewegung



Aufgabe:

Es befinden sich jeweils zwei Fänger*innen in einem „Zoo-Käfig“ für seltene Trendsportarten. Da die Trendsportart noch sehr neu ist, müssen die restlichen Schüler*innen der Gruppe ganz nah am Zoo-Käfig herantreten und Fotos schießen. Auf ein Signal wird der Käfig „geöffnet“ und die Fänger*innen dürfen die anderen Schüler*innen mithilfe des Balls und des Roundnet-Schlags fangen.



Differenzierung:

- Mehr Fänger*innen
- Fortbewegungsmöglichkeiten für die Nicht-Fänger*innen einschränken
- Mehr Bälle
- Leistungsschwächere Schüler*innen dürfen werfen



Didaktischer Kommentar:

Die Variation des Aufwärmsspiels „Die wilden Löwen sind los!“ eignet sich gerade im Grundschulbereich für eine spielerische Ballgewöhnung. Die Schüler*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung ein erstes Ballgefühl, ohne dass sie sich in einem Spielkontext befinden.

Mondball

Personenzahl:

Beliebige Gruppengröße

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball



Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung und erstes Erfahren des roundnetspezifischen Zupassens



Aufgabe:

Die Gruppe, die an der Grundlinie steht, muss versuchen, gemeinsam den Ball durch Schlagen zur Mittellinie zu befördern. Der Ball darf dabei nicht den Boden berühren.



Differenzierung:

- Jede Person muss den Ball einmal berührt haben bevor der bzw. die Erste erneut den Ball berührt
- Ein anderer Ball (z. B. Wasserball, Zeitlupenball)
- Unterschiedliche Ballberührungen mit der Hand (z. B. Faust, Handrücken...)



Didaktischer Kommentar:

Die Schüler*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl. Die unterschiedlichen Ballberührungen ermöglichen eine Differenzierung hinsichtlich der Schwierigkeit und eröffnen in einer anschließenden Reflexionsphase die Möglichkeit über angemessene und eher problematische Ballberührungen zu sprechen.



Heiße Ball-Kartoffel

Personenzahl:

Beliebige Gruppengröße

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball



Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung und erstes Erfahren des roundnetspezifischen Zupassens



Aufgabe:

Die Gruppe stellt sich in einer bestimmten Zone auf und muss versuchen den Ball durch das Volleyspielen in der Luft zu halten. Aber Vorsicht! Der Ball ist eine heiße Kartoffel. Fällt der Ball auf dem Boden, ist die Kartoffel matschig. Zählt, wie oft ihr es schafft!



Differenzierung:

- Jede Person muss den Ball einmal berührt haben bevor der bzw. diejenige wieder erneut den Ball berührt
- Ein anderer Ball (z. B. Wasserball, Zeitlupenball)
- Man muss den Namen der anderen Person sagen, die den Ball als nächster bzw. nächste berührt.



Didaktischer Kommentar:

Die Schüler*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl. Die unterschiedlichen Bälle ermöglichen eine Differenzierung hinsichtlich des Schlagens und eröffnen in einer anschließenden Reflexionsphase die Merkmale der einzelnen Bälle auf das Schlagen herauszustellen. Darüber hinaus provoziert der Zusatz „heiße Kartoffel“, dass die Schüler*innen den Ball nicht in der Hand führen, sondern den Ball nur kurz berühren.

Haltet das Feld frei!

Personenzahl:

**Beliebige Gruppengröße
(2 Teams)**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Mind. 1 Bank, beliebig
viele Bälle (mind. so viele
wie Schüler*innen)**



Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung



Aufgabe:

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt und verteilen sich in der Halle in zwei Hälften, die durch eine Bank/Bänke eingeteilt werden. Ziel ist es, nach einer bestimmten Zeit so wenige Bälle wie möglich in seiner eigenen Hälfte zu besitzen. Die Bälle dürfen allerdings nur mithilfe der roundnetspezifischen Schlagbewegung auf die andere Hälfte geschlagen werden.



Differenzierung:

- Procaps/Handicaps (z. B. Werfen erlaubt, Schlagen mit schwacher Hand)
- Feldergröße variieren
- Ungleiche Teamanzahl



Didaktischer Kommentar:

Die Schüler*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl.



Parteiball mit Roundnetball (10er Ball)

Personenzahl:

**2 Gruppen mit jeweils
ca. 4–7 Schüler*innenn**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball, Hütchen zur Feld-
markierung, optional Leibchen**



Ziel:

Ballgefühl; Passen; Spaß; spezifisches Aufwärmen



Aufgabe:

Zunächst wird mit den Hütchen ein an die Gruppengröße angepasstes Spielfeld abgesteckt. Beim 6:6 eignet sich etwa eine Volleyballfeldhälfte (9x9m). Dann wird das in vielen Sportarten gängige Parteiball gespielt, wobei der Ball stets leicht angeworfen und geschlagen werden muss. Die Schüler*innen dürfen den Ball fangen. Geht der Ball auf den Boden, ein bzw. eine Schüler*in mit Ball ins Aus oder schlägt ein bzw. eine Gegner*in einen sich in der Luft befindenden Ball auf den Boden, so wechselt der Ballbesitz. Der bzw. die Schüler*innen in Ballbesitz darf nicht laufen. Die Mannschaften sind dazu angehalten ihre Passstafetten laut mitzuzählen. Für 10 erfolgreiche, direkt hintereinander ausgeführte Pässe erhält man einen Punkt.



Differenzierung:

- Spiel auf zwei Felder. Nach einem Punktgewinn wird das Feld gewechselt und unmittelbar weitergespielt.



Didaktischer Kommentar:

Das Spiel dient primär als spezifisches Aufwärmen mit Ball. Als eine gezielte Stell- oder Passübung ist die Parteiballvariante im Roundnet nicht geeignet, da schnelle, direkte Pässe im Roundnet sehr schwer zu verarbeiten sind.

Staffelspiele

Personenzahl:

**Teams mit
3-5 Schüler*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Bälle, Hütchen oder
Markierungen, Kästen,
Reifen, Pylonen**



Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



Aufgabe:

Hier sind unterschiedliche Formen möglich:

- Den Ball hochhalten und eine Distanz überwinden, am Ende den Ball in einen Kasten spielen
- Je ein*e Schüler*in jeder Gruppe wird Fänger*in und stellt sich mit einer Pylone und einem Ball in den Reifen der jeweiligen Gruppe. Nach dem Startsignal laufen die Schüler*innen möglichst schnell Richtung Fänger*in, wobei sie die Linie nicht übertreten dürfen. Dort bekommen sie den Ball von dem bzw. der Fänger*in angeworfen und müssen ihn direkt so zurückspielen, dass der bzw. die Fänger*in ihn in der umgedrehten Pylone fangen kann, ohne den Reifen verlassen zu müssen.



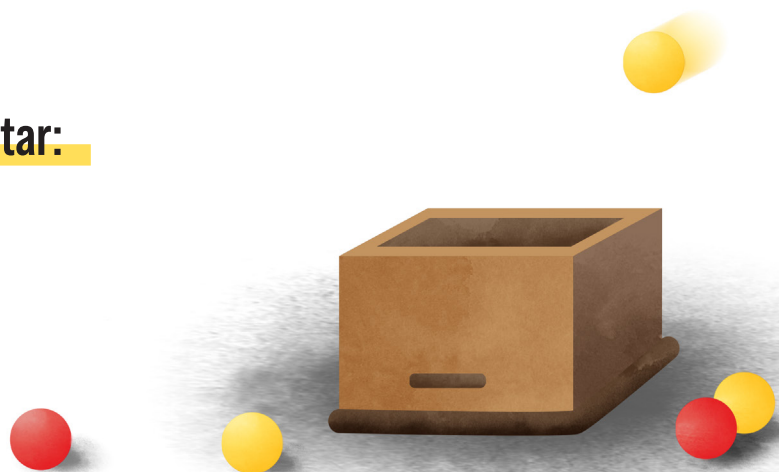
Differenzierung:

- Zusatzaufgaben
- Starke/schwache Hand



Didaktischer Kommentar:

Die Aufgaben müssen den motorischen Fähigkeiten der Schüler*innen angepasst werden. Der Kreativität ist dabei keine Grenzen gesetzt!



ZUSPIEL/STELLEN



Around the net

Personenzahl:

4 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



Aufgabe:

4 Schüler*innen stehen um das Set. Der Ball wird im Uhrzeigersinn gespielt. Pass zur Nebenperson. Der 5./10. Ball muss auf das Set gespielt werden.



Differenzierung:

- Spiel mit zwei oder mehr Kontakten
- Teamchallenge oder als Wettkampf



Didaktischer Kommentar:

Diese Übung bietet Abwechslung zum „normalen Passspiel“. Die Aufgabe kann auch als Teamchallenge erfolgen. Dadurch steigert sich die Motivation.



Passgasse

Personenzahl:

Teams mit 4–8 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball

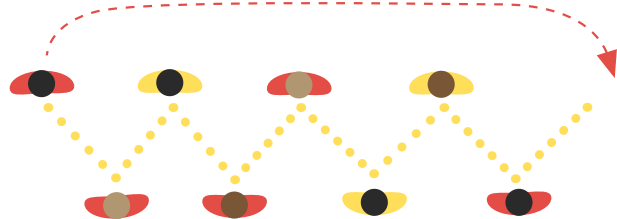


Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



Aufgabe:



Die Gruppe stellt sich gleichmäßig in einer Gasse auf. Dabei sollten die Schüler*innen etwa eine Körperlänge auseinander und gegenüber versetzt stehen. Einer bzw. eine der Randschüler*innen hat zunächst den Ball und spielt ihn in einem Bogen zu seinem bzw. ihrem Schräggegenüber. Sobald der Ball die Hand verlassen hat, läuft der bzw. die Passgeber*in außen an der Gasse entlang und positioniert sich vorne ans Ende der Gasse, um diese zu verlängern. Der bzw. die Passempfänger*in spielt den Ball wiederum direkt zum nächsten Schräggegenüber.



Differenzierung:

Anfangs sollte die Übung auf jeden Fall verlangsamt werden. Dies erreicht man z. B. dadurch, dass die Schüler*innen einer oder beider Seite/n den Pass jeweils fangen und dem bzw. der nächsten Schüler*in zielgenau zuwerfen. Die nächstschwierigere Stufe wäre, dass die Pässe nicht direkt gespielt werden müssen, sondern jeweils ein Zwischenkontakt nach oben eingebaut wird.



Didaktischer Kommentar:

Die Aufgabe kann auch als Teamchallenge erfolgen. Dadurch steigert sich die Motivation. Ebenso ist die direkte Weiterbewegung nach dem Zuspiel wichtig, sodass dieses direkt hier berücksichtigt wird.

2 Schüler*innen Flow

Personenzahl:

Paarweise

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Zuspiel/Stellen



Aufgabe:

Schüler*in 1 schlägt den Ball auf das Set. Schüler*in 2 nimmt den Ball an, läuft zum Set und bekommt den Ball von Schüler*in 1 ans Set gestellt. Schüler*in 2 schlägt einen leichten Ball in die Richtung von (der) Mitschüler*in, welchen Schüler*in 1 annehmen muss. Den angenommenen Ball stellt Schüler*in 2 wiederum möglichst mittig für Schüler*in 1. Diese*r schlägt den Ball wieder leicht in seine/ihre Richtung. Schüler*in 2 nimmt an und startet die Sequenz von vorne. Es entsteht ein dauerhaftes Wechseln von Annehmen, Schlagen und Stellen.



Differenzierung:

- Den Ball in eine beliebige Richtung schlagen
- Vom Miteinander zum Gegeneinander



Didaktischer Kommentar:

Diese Übung verlangt ein gewisses Ballhandling



Teamchallenge

Personenzahl:

**Teams mit
5-8 Schüler*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball, mehrere Sets



Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



Aufgabe:

Mit mehreren Schüler*innen im Kreis stehen. Nach jeder 2. oder 3. Person steht ein Set. Ziel ist es den Ball im Kreis zu spielen und möglichst viele Runden zu schaffen.



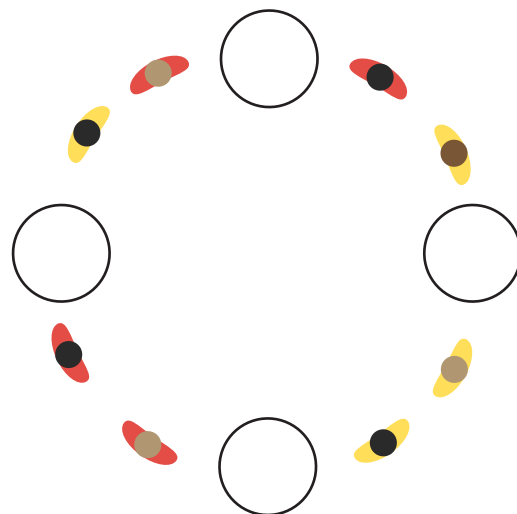
Differenzierung:

- Starke/schwache Hand



Didaktischer Kommentar:

Durch die Teamchallenge bekommt die Aufgabe einen gewissen Aufforderungscharakter.



ANGRIFF



Zielzonen treffen

Personenzahl:

4 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Angreifen



Aufgabe:

Es werden verschiedene Zonen auf dem (Hallen)boden markiert (nah am Netz, weiter entfernt...). Ein*e Partner*in wirft den Ball dem bzw. der Angreifer*in an. Diese*r versucht die verschiedenen Zonen zu treffen.



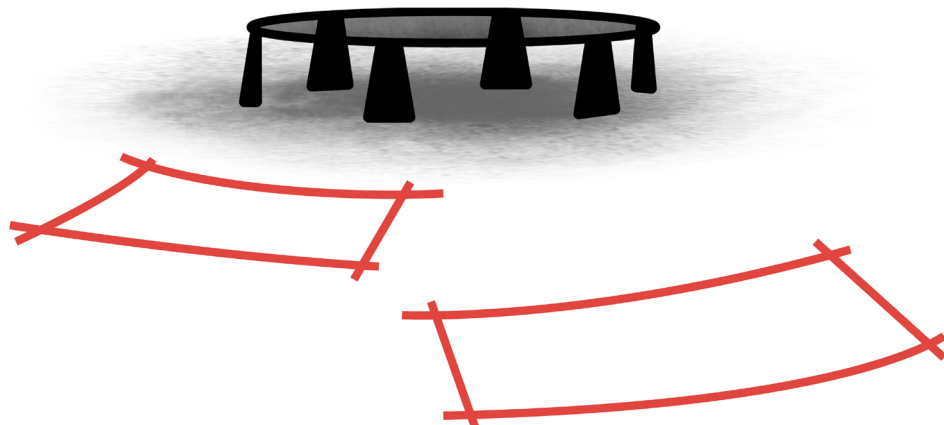
Differenzierung:

Der bzw. die Mitschüler*in sagt die Zone vorher an, die getroffen werden soll. Dadurch können Punkte gesammelt werden.



Didaktischer Kommentar:

Wettkämpfe bereiten den Schüler*innen oft große Freude, jedoch sollte die Übung nicht von vornherein als Wettkampf deklariert sein, um keinen Erfolgsdruck aufzubauen.



Zielfelder treffen

Personenzahl:

Alleine oder paarweise

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball, 1 Set, 1 Hallenwand, Markierungen (z. B. Klebeband)



Ziel:

Angreifen



Aufgabe:

Jedes Paar stellt das Set etwa 3 m von der Hallenwand entfernt auf. Ein*e Schüler*in steht am Set, wirft sich den Ball selbst an und schlägt ihn in einem möglichst flachen Winkel in das Set. Ziel ist es die Hallenwand möglichst weit unten zu treffen.



Differenzierung:

Alternativ kann der Ball auch von dem bzw. der Mitschüler*in möglichst präzise angeworfen werden. Dadurch wird die Situation spielnaher. Den verschiedenen Markierungen an der Wand werden Punktwerte zugeordnet. Dabei gilt: Je flacher der Schlag, desto mehr Punkte gibt es. Der bzw. die Schüler*in versucht, entweder in je fünf Versuchen mehr Punkte zu erzielen als seine bzw. ihre Partner*in oder die Punkte eines Teams werden addiert und mit anderen Paarungen verglichen.



Didaktischer Kommentar:

Wettkämpfe bereiten den Schüler*innen oft große Freude, jedoch sollte die Übung nicht von vornherein als Wettkampf deklariert sein, um keinen Erfolgsdruck aufzubauen.

Feste Positionen

Personenzahl:

4–6 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Variables Schlagen und konstantes Zuspiel



Aufgabe:

Vor der Übung werden ein fester bzw. eine feste Steller*in (grün) und ein bzw. eine Angreifer*in (orange) bestimmt. Alle anderen Mitschüler*innen sind feste Verteidiger*innen (grau). Im Gegensatz zum normalen Spiel werden die Rollen beibehalten und wechseln nicht nach jedem Angriff. Die Abwehrspieler*innen versuchen den Ball immer zum bzw. zur Steller*in abzuwehren. Der bzw. die Angriffsspieler*innen versucht möglichst alle Verteidiger*innen auszuspielen.



Didaktischer Kommentar:

Die Übung soll dem bzw. der Steller*in und dem bzw. der Angreifer*in möglichst viele direkt hintereinander ausgeführte Spielzüge ermöglichen. Anfangs kommt es bei dieser Übung schnell zu gedanklichem Chaos. Je länger man die Übung durchführt, desto besser stellen sich alle Schüler*innen darauf ein. Je besser ein Team aus Steller*innen und Angreifer*innen ist, desto mehr Verteidiger*innen sind einzusetzen.

Ebenso lohnt es sich für die Abwehr eine konkrete Aufteilung festzulegen, um dem bzw. der Angreifer*in möglichst wenig Chancen zu lassen.

Ein weiterer Aspekt, den die Übung wie kaum eine andere schult, ist die Drucksituation für den bzw. die Angreifer*in. Nahezu jede Lücke, in die er bzw. sie spielen könnte, ist abgedeckt. Die roten Pfeile in der Skizze zeigen Schläge in Abhängigkeit ihrer Schlaghärte auf, die in dieser speziellen Situation möglich wären.

VERTEIDIGUNG



Reaktionsschnelligkeit

Personenzahl:

Paarweise

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball



Ziel:

Verbesserung der Konzentration und der Positionierung durch Zeitdruck



Aufgabe:

Die beiden Schüler*innen stellen sich in 2 Meter Abstand zueinander auf, der- bzw. diejenige ohne Ball stellt sich mit dem Rücken zum bzw. zur Partner*in. Auf Zuruf dreht sich der bzw. die Schüler*in um und bekommt den Ball zugeworfen. Der bzw. die Werfer*in sollte dabei seine bzw. ihre Wurfhärte, -richtung und -frequenz variieren und an das Können der abwehrenden Person anpassen. Maximal fordern ohne zu überfordern!



Differenzierung:

- Art des Signals variieren, zum Beispiel zählen Primzahlen als Signal, die restlichen Zahlen nicht.
- Der bzw. die Abwehrspieler*in steht ca. 1,5 Meter vor einer Wand, der Ball wird entweder auf Zuruf mit Umdrehen geworfen oder ohne Signal gegen
- die Wand, wo der Rebound abgewehrt werden muss.
- Variante 2 ist ohne Wand um einiges schwieriger.



Didaktischer Kommentar:

Diese Übung lässt noch viele weitere kreative Aufgaben zu, beispielsweise kann das Körperteil, mit dem abgewehrt werden soll, als Signal gerufen werden. Die Schwierigkeit der Abwehr sollte dabei vom bzw. von der Trainer*in durch Aufgaben und vom bzw. von der Werfer*in auf das Niveau des bzw. der Schüler*in eingestellt sein.

Splitt-Defense + Lang-Kurz-Abwehr

Personenzahl:

4 Schüler*innen pro Gruppe

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Kennenlernen der Splitt-Defense Abwehrformation; Erlernen und Automatisierung der Laufwege; Erfahrungen mit der Lang-Kurz-Abwehr sammeln.



Aufgabe:

Gespielt wird miteinander, mit leichtem Aufschlag und folgender Abfolge: Nach dem Aufschlag umläuft der bzw. die aufschlagende Schüler*in um den bzw. die Gegenspieler*in. Der Ball sollte entweder auf den rechten oder den linken Rand (vom bzw. von der Angreifenden aus) gestellt werden, damit die Abwehrspieler*innen erkennen können, wohin der Ball geschlagen wird. Die Abwehrspieler*innen positionieren sich dementsprechend, heißt der bzw. die eine deckt den kurzen Ball, der bzw. die andere den hart geschlagenen ab. Wenn der Ball abgewehrt wurde tauschen die Rollen automatisch.



Differenzierung:

- Erleichterung: Gestartet wird bei 2) sprich mit einem Schlag ins Set, die Abwehrspieler*innen sind bereits positioniert



Didaktischer Kommentar:

Diese Übung ist für die Schule anspruchsvoll und bietet sich dann an, wenn bereits Abwehrtaktiken thematisiert wurden.

AUFSCHLAG



Kreativ-Aufschlag

Personenzahl:

2–4 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Verschiedene Aufschläge ausprobieren



Aufgabe:

Diese Übung dient dazu, die Kreativität der Aufschläge zu fördern und bietet eine gute Möglichkeit, den Leistungsgedanken in den Hintergrund zu stellen. Die Schüler*innen erarbeiten zusammen Kriterien (z. B. Kreativität, Schwierigkeit, Überraschungsmoment/Überraschungspotential, Regelkonformität, Punktgewinnpotential etc.), nach denen sie die verschiedenen Aufschläge der Schüler*innen bewerten. Anschließend haben die Schüler*innen Zeit, sich eigene Aufschläge zu überlegen. Die Aufschläge werden am Ende präsentiert.



Didaktischer Kommentar:

Im Sinne der Mehrperspektivität im Sport bietet sich diese Übung an, um die Perspektive des Gestaltens bei den Schüler*innen anzuregen. Gerade das Täuschen durch Körperbewegungen und das Schlagen mit verschiedenen Körperteilen verwirrt die annehmende Person, wodurch sich ein Vorteil verschafft werden kann.



Aufschlagkönig*in

Personenzahl:

4 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Durch platzierte Aufschläge mehr Punkte erspielen



Aufgabe:

Die Aufschläger*innen haben die Aufgabe, den Aufschlag so zu spielen, dass sie die Returnspieler*innen zu einem Fehler zwingen. Folgende Punktwertungen gibt es für den Aufschlag:

- Aufschlag ist ein Ass: 3 Punkte
- Aufschlag führt zu einem Service-Winner (Aufschläger*in berührt den Ball): 2 Punkte
- Return-Team verliert den Punkt regulär: 1 Punkt



Differenzierung:

Anzahl der Punkte können angepasst werden. Zusätzlich kann es Pluspunkte für das aufschlagende Team geben, wenn die retournierende Person durch den Aufschlag Probleme hat, den Ball zum bzw. zur Partner*in zu spielen.



Didaktischer Kommentar:

Der Aufschlag ist der einzige Schlag im Spiel, den die retournierende Person nicht beeinflussen kann. Der Aufschlag ist daher für den Aufbau des Ballwechsels von enormer Bedeutung. Durch diese Übung soll das Bewusstsein der aufschlagenden Person geschult werden. Aufschläge über die schwache Hand führen häufig zu schlechten Returns, sodass der Set schwieriger wird.

ALTERNATIVE SPIELFORMEN



Roundnet-Zombieball

Personenzahl:

Beliebige Anzahl

Schwierigkeit:



Materialien:

**Beliebig viele Bälle, Optional:
Hütchen, um Feld zu markieren**



Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung



Aufgabe:

Es werden in der Halle Bälle auf dem Boden verteilt. Wenn die Lehrkraft ein Startsignal gibt, versuchen alle Schüler*innen sich gegenseitig durch Schlagen des Balls abzutreffen. Abgetroffene Schüler*innen müssen am Rand einen Ball 10 x in der Luft schlagen. Anschließend dürfen sie wieder mitspielen.



Differenzierung:

- 10 x in Folge den Ball schlagen
- Procaps/Handicaps (z. B. Werfen erlaubt, Schlagen mit schwacher Hand)
- Feldergröße variieren, damit das „Abwerfen“ leichter gelingt.



Didaktischer Kommentar:

Die Schüler*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl.

Roundnet-Tennis

Personenzahl:

**2 gegen 2;
3 gegen 3**

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball, 2 Felder (ca. 5 x 5 m), die durch Kästen oder Ähnlichem getrennt sind



Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



Aufgabe:

Die Teams stehen jeweils in ihrem Feld und versuchen den Ball, wie im Tennis, direkt zurückzuspielen. Dabei darf der Ball vor dem Kontakt einmal aufkommen. Ein Punkt wird erzielt, wenn die gegnerische Mannschaft nicht in der Lage ist den Ball mit einem Kontakt wieder in das gegenüberliegende Feld zu spielen oder wenn der Ball bereits im Aus aufkommt.



Differenzierung:

Spiel mit zwei oder mehr Kontakten und maximal einem Aufsetzer pro Team



Didaktischer Kommentar:

Eine besonders spaßige alternative Spielform, die sich nicht nur als Aufwärmspiel eignet, sondern auch dann eingesetzt werden kann, wenn zu wenige Sets vorhanden sind.



Roundnet light

Personenzahl:

2 gegen 2

Schwierigkeit:



Materialien:

Set oder Hoola-Hoop-Reifen oder Springseil, verschiedene Bälle



Ziel:

Spiel kennenlernen, grundsätzliche Spielidee verstehen



Aufgabe:

Die Schüler*innen spielen mit abgespeckten Regeln Roundnet. Dabei ist jedoch erlaubt, dass der Ball zwischen den Pässen aufkommen darf.

Folgende Regeln gibt es:

- ein*e Schüler*in darf den Ball nur einmal berühren. Danach muss zwangsweise der bzw. die Partner*in schlagen
- Pro Team drei Ballkontakte
- Der Ball muss auf/in dem Set/Hoola-Hoop Ring oder Springseil landen, ansonsten Fehler
- Abstand zum Set ist erstmal unwichtig
- Pockets und to high werden vernachlässigt
- Der Anfangsball wird eingeworfen, Ballwechsel kommt häufiger zustande



Differenzierung:

- Anstatt den Ball einzuwerfen, wird der Ball als Angabe gespielt
- verschiedene Bälle (z. B. kleinere Wasserbälle, aufblasbare Bälle), um die Geschwindigkeit rauszunehmen um einen Ballwechsel zu ermöglichen



Didaktischer Kommentar:

Getreu dem Motto: "man lernt Spiele nur durch spielen" (spielgemäßes Konzept) kann ein Roundnetspiel bereits ab der ersten Stunde beginnen. Durch das erlaubte Aufkommen wird die Komplexität reduziert. Die Ballanpassung vereinfacht das Handling.

Roundnet-Squash

Personenzahl:

1 gegen 1

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball, 1 abgestecktes Feld
(ca. 3 x 5 m) an der Hallen-
wand, 1 Bank**



Ziel:

Ballgefühl



Aufgabe:

Jede Paarung steckt sich mit Hütchen oder mit Hilfe von Bodenlinien ein Spielfeld ab, sodass eine Seite durch die Wand begrenzt ist. In etwa sollte es 4 x 6 m groß sein. Zusätzlich wird eine Markierung auf einer Höhe von 35–40 cm an der Wand angebracht oder alternativ eine Langbank vor der Wand aufgestellt. Die Regeln, nach denen gespielt wird, ähneln denen aus dem Squash, wobei nur eine Wand vorhanden ist und sonst mit Aus-Linien gespielt wird. Jede*r Schüler*in versucht den Ball so an die Wand oberhalb der Markierung/Langbank zu spielen, dass der bzw. die gegnerische Schüler*in nicht mehr in der Lage ist, den Ball zurück an die Wand zu spielen. Landet der Ball nach dem Wandkontakt direkt im Aus zählt dies als Fehler. Der Ball darf einmal im Feld aufkommen, bevor er retourniert werden muss. Der bzw. die inaktive Schüler*in muss stets dafür sorgen, dass er bzw. sie den bzw. die angreifende*n Schüler*in nicht behindert.



Differenzierung:

- Anzahl der Aufsetzer auf 2 oder 3 erhöhen
- Zwischenkontakt zur Annahme erlauben



Didaktischer Kommentar:

Diese alternative Spielform kommt besonders dann zum Zug, wenn beispielsweise in einer Turnierform zwei Schüler*innen übrig bleiben. Hinzugefügt werden sollte noch, dass die Übung sich nicht dafür eignet, flach schlagen zu üben, da der Schlag im Squash meist leicht nach oben gespielt werden muss.

Roundnet-Rundlauf

Personenzahl:

4–8 Schüler*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Ballgefühl



Aufgabe:

Die Schüler*innen stellen sich in etwa zwei gleichgroßen Gruppen auf jeweils einer Seite des Sets gegenüber auf. Der bzw. die erste Schüler*in schlägt den Ball auf das Set und läuft direkt danach gegen den Uhrzeigersinn auf die andere Seite. Der bzw. die Schüler*in auf der Gegenseite spielt den Ball wieder auf das Set zurück und läuft danach ebenfalls auf die Gegenseite und stellt sich an. Der Ball darf entweder direkt oder nach einem Selbstzuspiel zurückgespielt werden.



Differenzierung:

Zuerst mit Fangen und Werfen anfangen



Didaktischer Kommentar:

Zuerst sollte ohne Ausscheiden gespielt werden und das gemeinsame Rundlaufen im Vordergrund stehen. Nach einiger „Einspielzeit“ kann der Wettkampfcharakter durch Ausscheiden hinzugenommen werden.



2 gegen 2 mit Fangen

Personenzahl:

2 gegen 2

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Spielfähigkeit, Stellungspiel und Zusammenspiel
in Angriff und Abwehr



Aufgabe:

Je vier Schüler*innen gehen an ein Set und teilen sich in zwei Teams auf.
Während des Spiels müssen alle Bälle jedes Teams gefangen werden, muss
jedoch unmittelbar wieder zum bzw. zur Teampartner*in weiter geworfen
werden. („Wie eine heiße Kartoffel...“)
Ziel des Spiels sind lange Rallyes und viel Spielfluss.



Differenzierung:

Nur der zweite Ball wird gefangen und geworfen



Didaktischer Kommentar:

Diese Spielform garantiert langanhaltende Ballwechsel und bringt etwas Ruhe in
das Angriffsspiel. Der bzw. die Steller*in bekommt den Ball zu seiner Position
gezielt angeworfen, was ihm bzw. ihr das Stellen erheblich vereinfacht. Je nach
Gruppe kann es sinnvoll sein, das Fangen sogar vorzuschreiben, da in der Regel
der Ball gar nicht mehr gefangen wird, sobald ein*e Mitschüler*in auf das
Festhalten verzichtet.

2 gegen 2 mit Aufsetzern

Personenzahl:

2 gegen 2

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



Ziel:

Spielfähigkeit, Stellungspiel und Zusammenspiel
in Angriff und Abwehr



Aufgabe:

Es wird nach allen schulrelevanten Regeln des Roundnets gespielt.
Hinzu kommt eine Entschärfung der Volleyregel:
Der Ball darf ein- bis zweimal pro Angriff den Boden berühren.



Differenzierung:

- Anzahl der Aufsetzer auf 2 oder 3 erhöhen
- Zwischenkontakt zur Annahme erlauben



Didaktischer Kommentar:

Durch die Reduktion des Zeitdrucks eignet sich die Spielform besonders für
Spielanfänger*innen. Ein großer Vorteil dieser Spielform gegenüber anderen, in
denen der Ball geworfen oder gefangen werden darf, ist die Erhaltung des
Spielflusses.

TURNIERFORMEN



Kaiser*in-Turnier

Organisation:

Gespielt wird in Zweierteams, die entweder selbstständig oder durch die Turnierleitung eingeteilt werden.

Die Felder werden verteilt und eine aufsteigende Reihenfolge festgelegt. Dabei kann man den Feldern beispielsweise auch unterschiedliche Ligen (z. B. Champions-League, Bundesliga, Regionalliga und Kreisliga) zuweisen.

Gespielt wird auf Zeit. Steht es am Ende einer Runde unentschieden wird ein letzter Ball ausgespielt. Anschließend steigen die Gewinnerteams ein Feld auf und die Verliererteams ein Feld ab. Das Gewinnerteam des höchsten Feldes und das Verliererteam des untersten Feldes bleiben stehen.

Hinweise:

- Es eignen sich Zeitintervalle von je 6 Minuten, wobei immer mindestens eine Minute Wechselzeit eingeplant werden sollte.
- Es sollten mindestens so viele Runden gespielt werden, dass jedes Team die Chance besitzt, in das höchste Feld aufzusteigen.



5/7 gewinnt

Organisation:

Die Schüler*innen werden in Teams aufgeteilt oder teilen sich selbstständig ein. Alle Mannschaftsnamen werden auf einer Liste notiert. Die Schüler*innen verteilen sich für das erste Spiel beliebig auf die Sets. Gespielt wird jeweils bis 5 oder 7 „hardcap“, das heißt sobald eine Mannschaft den 5./7. Punkt erkämpft hat, ist das Spiel vorbei. Das Siegerteam verlässt das Spielfeld und lässt sich einen Punkt für den Sieg eintragen. Das Verliererteam bleibt am Set und wartet auf ein anderes Gewinnerpärchen, das vom bzw. von der Spielleiter*in zu ihnen geschickt wird. Es beginnt ein neues Spiel, wobei das vorherige Verliererteam ihre bereits erzielten Punkte in das neue Spiel mitnimmt. Es wird also mit einem Vorsprung gestartet. Das Turnier kann an beliebiger Stelle beendet werden. Es gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Alternativ kann zwischen den besten vier Teams dann noch ein Halbfinale, Finale und Spiel um Platz 3 ausgespielt werden.

Hinweise:

Diese Turnierform ist nur mit einer geraden Anzahl an Schüler*innen möglich. Sie eignet sich vor allem wegen des geringen organisatorischen Aufwands, der flexiblen Einsatzmöglichkeit und den für alle garantierten Erfolgserlebnissen besonders gut für das Training. Ein weiterer positiver Aspekt des Modus ist die automatische Differenzierung durch das Mitnehmen der Punkte.

Wie kann man Teams spielerisch einteilen?

Eine Möglichkeit stellen Sortierspiele dar: Die Schüler*innen sollen sich z. B. in einer Minute der Größe nach in einer Reihe sortieren. Dann wird die Reihe bei der Hälfte zusammengeklappt, sodass der/die Größte dem/der Kleinsten, der/die Zweitgrößte dem/der Zweitkleinsten usw. gegenübersteht. Diese Paarungen bilden jeweils ein Team. Weitere Sortierkriterien wären: Alter, Name, Schuhgröße, ...

King/Queen of the Court

Organisation:

Bei diesem Modus handelt es sich um eine Mischung aus Turnier- und Spielform, die sich besonders dann gut eignet, wenn zu wenig Platz oder zu wenig Sets zur Verfügung stehen.

Je drei Teams sind einem Set zugeordnet. Zwei Mannschaften starten gegeneinander ein Spiel bis 5 (hardcap). Das Gewinnerteam darf auf dem Set bleiben, das Verliererteam wird ausgetauscht. Dabei übernimmt das eingewechselte Team die Punkte des Verliererteams. Sollte ein Team drei Spiele in Folge gewinnen, so tauscht es mit dem Wechselteam eines anderen Feldes.

Hinweise:

Der Modus sollte nicht zu lang in derselben Konstellation gespielt werden. Zu häufiges Rotieren ist jedoch auch nicht im Sinne des Systems.



Schweizer Turnier

Organisation:

Die Schüler*innen werden in Zweierteams eingeteilt oder finden sich selbst in Paaren zusammen. Zu Beginn des Turniers werden Paarungen ausgelost. Nach einer vorgegebenen Punkteanzahl oder einem festgelegten Zeitlimit sammeln sich die Teams wieder vor dem Plakat, auf dem alle Teamnamen notiert sind. Für ein gewonnenes Spiel bekommt man zwei Striche. Für die nächsten Paarungen ist darauf zu achten, dass die Punktedifferenz zwischen zwei aufeinandertreffenden Teams möglichst gering und im Idealfall Null beträgt. Wurde eine Paarung schon gespielt, sollte sie kein zweites Mal ausgetragen werden. Ist die Anzahl der Teams gleich einer Potenz von 2, so geht der Modus reibungslos auf. Bei anderen Konstellationen werden auch Freilose verteilt, die mit zwei Punkten zu werten sind.

LISA/TOM	II
LEONIE/MAXI	III I
RIEKE/LUCA	III

Volley-Ballkontakt

Der Ballkontakt im Roundnet erfolgt volley sprich ohne vorherige Bodenberührung, der Ball darf dabei nicht geführt werden, das Spielgerät muss von der Hand abprallen.

Set

Ein Set bezeichnet hier das aufgebaute Roundnet-Trampolin.

Schlag/Angriff/Zuspiel etc.

Angriff: Gesamtheit der drei Kontakte

Annahme: Verteidigung der Angabe

Abwehr: Verteidigung des Schlags

Zuspiel/Stellen/Set: Ballkontakt zur Vorbereitung des Schlags

Schlag: Ballkontakt, welcher die Intention hat, das Netz zu treffen.

Splitt-Defense: Abwehrtaktik

Bezeichnet das Aufteilen der Verteidigungsspieler:innen unmittelbar nach dem Aufschlag. Am Ende der Aufteilung sollten sie sich gegenüberstehen. Die Aufteilung kann beispielsweise durch Umlaufen eines Angreifers erfolgen.

Lang-Kurz-Abwehr:

Bezeichnet eine Abwehrformation, welche unmittelbar vor dem Schlag eingenommen wird. Dabei bleibt ein Abwehrspieler am Netz, um die kurzen Schläge abzudecken, während sich der zweite davon entfernt, um einen langen und meist hoch geschlagenen Ball zu erlaufen und abzuwehren. Vor allem im Anfängerbereich ist das eine sehr effektive Abwehrtaktik, da meist mit der starken Hand geschlagen wird.

Sportlehrerkonferenz 2025

Ultimate Frisbee

- Handout-

Inhaltsverzeichnis

1. Zehn wichtige Grundregeln	3
2. Wurftechniken	5
2.1 Rückhandwurf (Backhand)	5
2.2 Vorhandwurf (Sidearm)	6
2.3 Overhead (Upside-Down)	7
3. Typische Fehlerbilder im Wurf und Korrekturmaßnahmen	8
4. Fangtechniken	9
5. Bewertungsideen	11
5.1 Spielfähigkeit	11
5.1.1 Bewertungsschlüssel Spielfähigkeit Technik/Taktik	11
5.1.2 Bewertungsschlüssel Spielfähigkeit Taktik	12
5.2 Techniktestate	13
5.2.1 Demonstrationsprüfung	13
5.2.2 Bewertung Technik Rückhand Wurf	14
5.2.3 Bewertung Wurfpräzision	14
5.3 Testbatterie nach Silke Almesberger	15
5.3.1 Zielwurf	15
5.3.2 Pass in den Lauf	17
5.3.3 Wurfpräzision unter Zeitdruck	19
5.3.4 Bumeranglauf	21
6. Literatur	23
7. Anhang	25

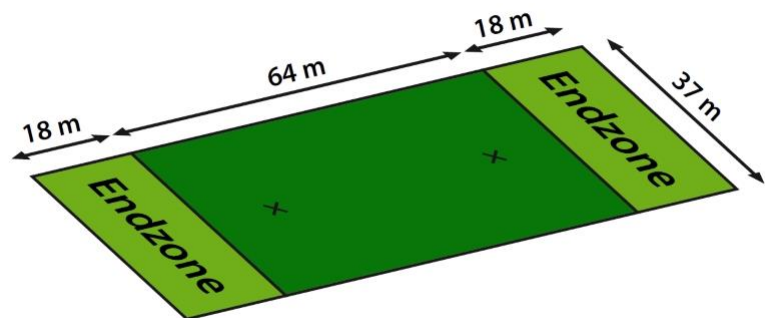
1. Zehn wichtige Grundregeln

1. Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang und 37m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr $\frac{3}{5}$ Spielfeld und je $\frac{1}{5}$ Endzone betragen.



3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften à je sieben Spieler an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone der Gegner fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass von einem Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

7. Auswechseln

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. **Körperkontakt**

Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“). Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

9. **Foulspiel**

Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorenght, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

10. **Eigenverantwortung**

Es gibt keine externen Schiedsrichternden. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienv Verstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus). anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

(Simon, Dannehl, Kliewe, & Benner, 2019)

2. Wurftechniken

2.1 Rückhandwurf (Backhand)

Rechtsdrall / Kipptendenz nach rechts / Abwurfneigung nach links



(Ultimate, Teaching Ultimate an educators guide, 2011)

Phase	Bewegungsbeschreibung	Lernmetapher
Griff	• Daumen auf Oberseite der Scheibe • Restlichen Finger auf der Unterseite • Zeigefinger zur Stabilisierung auf Scheibenrand	• Wurfhand formt eine Pistole
Ausgangsposition	• Schrittstellung (Wurfarmseitiger Fuß steht vorn vor) • Wurfarmschulter zeigt zum Ziel	
Wurfbewegung	• Ausholbewegung seitlich vom Körper (Handgelenk zur Handfläche geneigt, Frisbee berührt Unterarm) • Arm wird in Wurfriechtung vorgeschwungen • Ende des Vorschwungs: explosive Handgelenkstreckung	• Mit der Hand über eine Tischplatte wischen (Hand darf während der Bewegung in der Höhe nicht geändert werden) • Bewegung, wie wenn man ein nasses Handtuch zum knallen bringen will

(Neumann, Kittsteiner, & Laßleben, 2014)

2.2 Vorhandwurf (Sidearm)

Linksdrall / Kipptendenz nach links / Abwurfneigung nach rechts



(Ultimate, Teaching Ultimate an educators guide, 2011)

Phase	Bewegungsbeschreibung	Lernmetapher
Griff	• Mittelfinger am Innenrand des Frisbee • Zeigefinger Richtung Scheibenmitte aufgespreizt • Daumen liegt auf der Scheibenoberseite • Restlichen Finger an der Handinnenfläche angelegt	• Victoryzeichen mit der Hand formen
Ausgangsposition	• Seitliche Schrittstellung • Wurfarm ferner Fuß steht vorne • Wurfarm ferne Schulter zeigt zum Ziel	
Wurfbewegung	• Wurfarm mit gebeugtem Ellenbogen leicht zurücknehmen • Handgelenk maximal nach hinten überstreckt • Handrücken zeigt Richtung Boden • Ellenbogen führt Wurfbewegung an und wird schnell und eng am Körper vorbeigezogen • Unterarm überholt Ellenbogen auf Hüfthöhe schnell peitschenartig nach vorne • Explosiver Handgelenkeinsatz in Wurfrichtung • Mittelfinger und Handfläche zeigen Richtung Ziel	• Mit der Hand über eine Tischplatte wischen (Hand darf während der Bewegung in der Höhe nicht geändert werden) • Bewegung, wie wenn man einen Stein über das Wasser springen lassen will • Supination des Handgelenks: Wie eine Suppe löffeln

(Neumann, Kittsteiner, & Laßleben, 2014)

2.3 Overhead (Upside-Down)

Linksdrall / Kipptendenz nach links / Abwurfneigung nach rechts

Dieser Wurf fliegt mit der Oberseite nach unten



(Ultimate, Teaching Ultimate an educators guide, 2011)

Phase	Bewegungsbeschreibung	Lernmetapher
Griff	• Mittelfinger am Innenrand des Frisbee • Zeigefinger Richtung Scheibenmitte aufgespreizt • Daumen liegt auf der Scheibenoberseite • Restlichen Finger an der Handinnenfläche angelegt	• Victoryzeichen mit der Hand formen
Ausgangsposition	• Seitliche Schrittstellung • Wurfarm ferner Fuß steht vorne • Blick liegt neben dem eigentlichen Ziel • Handgelenk maximal nach hinten überstreckt • Frisbee bildet ein steiles Dach	
Wurfbewegung	• Rücken zur Bogenspannung überstrecken • Wurfarmschulter zurücknehmen • Ellenbogen führt Bewegung an, seitlich eng am Kopf vorbei • Auflösung der Bogenspannung • Handgelenk wird nach vorn beschleunigt • Körpergewicht von hinterem Fuß auf vorderen verlagert	• Wie einen Schlagball werfen

(Neumann, Kittsteiner, & Laßleben, 2014)

3. Typische Fehlerbilder im Wurf und Korrekturmaßnahmen

Fehlerbild	Gründe für die Fehler	Hinweise zur Verbesserung
Die Scheibe kippt nach links.	- Die Scheibe hat zu wenig Drall. - Im Verhältnis zur Drallstärke wirfst du zu hart aus dem Arm heraus.	- Überstrecke das Handgelenk vor dem Wurf so, dass der Zeigefinger nach hinten zeigt. Dann das Handgelenk schnell nach vorne schnappen lassen. - Wirf nicht so hart
Die Scheibe wackelt in der Luft.	Die Scheibe hat zu wenig Drall, weil - du die Schnappbewegung des Handgelenks zu langsam ausführst. („steifes Handgelenk“). - dein Handgelenk zu Beginn des Wurfs nicht ganz überstreckt ist.	- Überstrecke das Handgelenk vor dem Wurf, sodass der Zeigefinger nach hinten zeigt. Dann das Handgelenk schnell nach vorne schnappen lassen. - Dein Unterarm muss sich während der Wurfbewegung schnell nach außen drehen, sodass die Handfläche nach dem Wurf nach oben offen ist.
Rechtskurve (ungewollt)	Die Scheibe ist beim Abwurf zu fest nach rechts geneigt.	- Das Frisbee darf beim Abwurf nicht so stark nach rechts geneigt sein. - Halte die Hand beim Abwurf höher. (Stell dir vor, du wischst über eine hohe Tischplatte.)
Linkskurve (ungewollt)	Die Scheibe ist beim Abwurf zu wenig oder gar nicht nach rechts geneigt.	- Das Frisbee muss stärker nach rechts geneigt werden. - Halte die Hand beim Abwurf tiefer. (Stell dir vor, du wischst über eine sehr niedrige Tischplatte.)
Die Scheibe fliegt nach oben oder unten.	- Deine Wurfbewegung geht zu sehr nach oben oder unten. - Deine Wurfbewegung ist zwar waagerecht, aber du hältst die Scheibe vorne und hinten nicht gleich hoch.	- Stell dir vor, du wischst mit der Hand über eine Tischplatte. - Schau genau dorthin, wo du hinwerfen möchtest (z. B. auf den Bauch deines Gegenübers).
Die Scheibe fliegt rechts oder links vorbei.	- Du lässt die Scheibe zu früh los - Du lässt die Scheibe zu spät los - Du stehst ungünstig	- Nach dem Loslassen soll der Mittelfinger zum Wurfpartner zeigen. - Versuche, das Frisbee ein paar Mal bewusst zu früh und dann ein paar Mal bewusst zu spät loszulassen. Versuche erst dann, den richtigen Moment zum Loslassen herauszufinden. - Stelle deinen linken Fuß und deine linke Schulter nach vorne und wirf ein paar Mal. Versuche es dann andersherum mit dem rechten Fuß und der rechten Schulter. Wie klappt es besser?

(Grotehans, 2009)

4. Fangtechniken

	Sandwichcatch	Beidhändiges Fangen	Einhändiges Fangen „hohes C“		Einhändiges Fangen „tiefes C“
Bewegungsbeschreibung	 (Ultimate, Teaching Ultimate an educators guide, 2011)	 (Ultimate, Ultimate Skills Cue Cards, 2020)	 (Ultimate, Manuals- basic skills, strategy, and drills, 2010)		
	• Körper frühzeitig hinter das anfliegende Frisbee stellen • Hände exakt übereinander (eine oben, eine unten) vor dem Körper mit leicht gebeugten Ellenbogen öffnen • Finger spreizen und anspannen • Schnelles schließen der Hände mittig auf dem Frisbee	• Beide Hände auf gleicher Höhe vor dem Körper • Hände geöffnet, bilden ein „C“ • Daumen zeigen Richtung Boden (Würfe oberhalb der Hüfte) / zeigen nach oben (Würfe unterhalb der Hüfte) • Kurz vor Kontakt mit dem Frisbee mit Handinnenfläche Finger zusammenschnappen • Frisbee Richtung Körper ziehen	• Hand weit geöffnet • Daumen und restliche Finger bilden die Form eines „C“ • Daumen zeigt nach unten • Seitlich des Frisbee positionieren • Fangarm dem Frisbee entgegenstrecken • Kurz vor Kontakt mit dem Frisbee mit Handinnenfläche Finger zusammenschnappen • Frisbee Richtung Körper ziehen	• Hand weit geöffnet • Daumen und restliche Finger bilden die Form eines „C“ • Daumen zeigt nach oben • Seitlich des Frisbee positionieren • Fangarm dem Frisbee entgegenstrecken • Kurz vor Kontakt mit dem Frisbee mit Handinnenfläche Finger zusammenschnappen • Frisbee Richtung Körper ziehen	

Lernmeta- pher	• Arme schnappen zu wie ein Krokodil • Ein Sandwich wird zusammengedrückt	• Fangen oberhalb der Hüfte „Hohes C“ • Fangen unterhalb der Hüfte „Tiefes C“	• Frisbee wird aus der Luft gepflückt	
Anwen- dung	• Sicherste Art Frisbee zu fangen • Frisbee fliegt frontal auf Fänger zu	• Frisbee fliegt auf Kopfhöhe oder weiter oben • Fangen im Hechtsprung	• Frisbee fliegt neben oder weit über den Fänger	• Frisbee fliegt neben oder unter Hüfthöhe
Verlet- zungsge- fahr	Nie das Frisbee im Sandwichcatch auf Gesichtshöhe fangen.	Beim Fängen auf Gesichtshöhe muss auf einen engen Abstand der Hände geachtet werden.	/	/

5. Bewertungsideen

5.1 Spielfähigkeit

5.1.1 Bewertungsschlüssel Spielfähigkeit Technik/Taktik

Sehr gut:

Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Wurftechniken werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Durch Anwenden des vielseitigen Wurfrepertoires wird aktiv gepunktet. Dem Spieler gelingt es, sich auf seinen Gegner einzustellen. Das Umschalten von aktivem zu passivem taktischem Verhalten ist durchweg effizient und passt sich der Spielsituation schnell an.

Gut:

Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt und überwiegen in hohem Maße. Die Wurftechniken werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das Umschalten vom aktiven und passiven taktischen Verhalten geschieht nach kurzem Zögern, ist effizient und passt sich der Spielsituation an.

Befriedigend:

Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen. Die Wurftechniken werden unter wechselnden Bedingungen weitgehend beherrscht und zufriedenstellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das Umschalten vom aktiven zu passivem taktischem Verhalten an neue Spielsituationen erfolgt in der Tendenz meistens richtig, zeitliche verzögert und Unsicherheiten sind jedoch nicht zu übersehen.

Ausreichend:

Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß. Die Wurftechniken werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufriedenstellend ausgeführt (Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar) und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind häufig zeitlich verzögert und gelegentlich auch falsch.

Mangelhaft:

Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. Auch die grundlegenden Würfe werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. Die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering. Das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Situationen nicht oder nur nach starker Hilfe an.

Ungenügend:

Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. Die Grundwürfe werden nicht beherrscht. Für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar. Der Spieler lässt den nötigen Einsatz vermissen.

5.1.2 Bewertungsschlüssel Spielfähigkeit Taktik

Sehr gut:

Umschalten für erwartete Situationslösungen verbunden mit angepasster Technik, einer hohen Effektivität und Übernahme von Verantwortung. Zunehmende Präzision in scheibengebundenen Situationen.

Gut:

Gruppentaktische Grundvoraussetzungen in Offense und Defense werden gezeigt, die individuelle Taktik und Technik entspricht überwiegend der Lösungsanforderung der spieltypischen Situationen. Zunehmende Fehlerfreiheit in scheibengebundenen Situationen.

Befriedigend:

Gruppentaktisch geforderte Lösungen in Defense und Offense werden gezeigt, die technischen Lösungen erfüllen nicht durchgehend die Anforderungen an ein strukturnahes Spiel. Bei der Eingliederung in gruppentaktische Aufgaben zeigen sich deutliche Mängel, technische Lösungen führen häufig zum Spielabbruch.

Ausreichend:

Individuelle Anforderungen sind häufig gelöst, im Offense- und Defense-Spiel zeigen sich große Mängel.

Mangelhaft:

Individuelle Anforderungen in den grundsituativen Taktiken Offense und Defense des Ultimatespiels werden nur unzureichend erfüllt.

Ungenügend:

Alle Teilleistungen werden in der technischen Grobform gezeigt, führen unter Spielbedingungen jedoch meistens zu Spielabbruch und/oder sind nicht den gruppentaktischen Anforderungen des Ultimatespiels entsprechend.

(Simon, Dannehl, Kliewe, & Benner, 2019)

5.2 Techniktestate

5.2.1 Demonstrationsprüfung

Sehr gut:

Gerader Wurf in allen Achsen (minimale Winkel) / Keine Schrittbewegung des Partners notwendig / viel Spin (kein Flattern) / sehr deutlicher Ausfallschritt

Gut:

Präziser Wurf / geringes Flattern / freier Oberarm / sichtbare Handgelenksbewegung / deutlicher Ausfallschritt / geringe Kurve oder An- und Absteigen der Scheibe

Befriedigend:

Blockierter Oberarm / Zurückziehen des Arms / Stabiler Stand / Flattern der Scheibe / Blick nicht dauerhaft bei Partnerin/Partner / deutliche Kurve oder An- und Absteigen der Scheibe

Ausreichend:

Starkes Flattern der Scheibe / Einnahme der Grundposition / Scheibe wird vom Partner mit einem Schritt erreicht / Ausholbewegung unter den Achseln / instabil während oder nach dem Wurf / kleiner Ausfallschritt

Mangelhaft:

Keine Einnahme der Grundposition / kein Ausfallschritt / kein oder sehr geringer Spin (Scheibe segelt nach kurzer Zeit unkontrolliert) / Scheibe kann von Partnerin oder Partner auch mit mehreren Schritten nicht erreicht werden

Ungenügend:

Kein regelgerechter Wurf (Standbein wird abgehoben) / Alle Bewertungskriterien werden in der technischen Grobform gezeigt und führen zu einem unkontrollierten Flug der Scheibe

(Simon, Dannehl, Kliewe, & Benner, 2019)

5.2.2 Bewertung Technik Rückhand Wurf

Durchführung:

Die Spieler werfen sich zu zweit das Frisbee in der Rückhandtechnik zu. Der Abstand zueinander wird abhängig vom Alter bestimmt. Die Anzahl der Würfe kann variieren.

Bewegungsphase	Erreichte Punkte
Ausgangsstellung - stabiler Stand und „Körperspannung“ - Blickrichtung (die ganze Zeit) zum Partner	/2
Ausholbewegung - aus der Oberkörperrotation - deutliche und freie Ausholbewegung (kein Anlegen/Blockieren des Oberarms, kein „Unter-die-Achsel“ ziehen der Scheibe) - deutliche Handgelenksbewegung und follow through (kein Zurückziehen/ -zucken des Arms/Handgelenks)	/3
Auswurf - Auswurfwinkel parallel zum Boden - ausreichend Spin (keine flatternde oder wackelnde Scheibe)	/2
Flugbahn gerade Flugbahn in allen Achsen (keine Kurve, kein Ansteigen oder Absinken der Scheibe)	/3
Präzision präziser Wurf zu Partnerin oder Partner (diese/dieser muss die Scheibe mit maximal einem Schritt erreichen können)	/2
sicher gefangen	/3

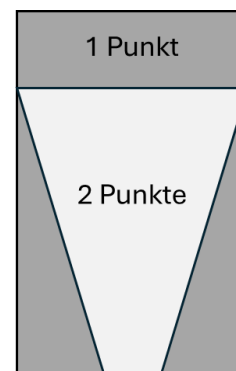
Notenschlüssel 15-14 =1; 13-12=2; 11-10=3; 9-7=4; 6-3=5

5.2.3 Bewertung Wurfpräzision

Durchführung:

Es erfolgen 10 Würfe nach mindestens drei Sternschritten auf ein Ziel (dicke Matte). Der Abstand zur Matte wird abhängig vom Alter bestimmt.

- 5 Würfe Backhand
- 5 Würfe Sidearm
- Würfe sind alternierend
- Linie gehört zur 2 Punktezone



Punkte	20-18	17-15	14 -11	10-6	5-2	1-0
Note	1	2	3	4	5	6

(Moor, 2020)

5.3 Testbatterie nach Silke Almesberger

5.3.1 Zielwurf

Testparameter:

Der Test dient zur Beurteilung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit und der Wurfpräzision bei unterschiedlichen Wurfvorgaben.

Material & Aufbau:

Vor ein Handballtor wird eine umgelegte Turnbank (Oberseite nach vorne) gestellt, sodass diese die beiden Torstangen berührt. Die Bank sorgt dafür, dass Scheiben, die am Boden Richtung Tor rutschen, aufgehalten und somit nicht als Treffer gewertet werden. Das Handballtor wird mit einem Band in vier gleich große Felder geteilt, wobei die Breite der Bank (27 cm) berücksichtigt werden muss, und sich so die Maße von 150 x 86,5 cm (die Breite des Bandes nicht einberechnet) für jedes der vier Felder ergeben. Das Band wird in der Mitte des Tores, dort wo es sich kreuzt, zusammengeklebt, sodass man zwei gerade Linien erhält. Im Frontalabstand von 10 m zum Handballtor befindet sich die Vorderkante der Längsseite der Turnmatte. Unmittelbar vor der Matte steht die Stekhürde (Plastikhalbschalen berühren die Vorderkante der Matte), welche 90 cm hoch und 1,10 m breit ist. Die Mitte des Tores befindet sich mit der Mitte der Hürde und der Turnmatte auf einer Linie.

- 1 Handballtor (3 x 2 m)
- 1 Turnbank (350 x 27 x 31 cm)
- 1 Turnmatte (200 x 125 cm)
- 1 Stekhürde (bestehend aus 3 Stangen+ 2 Plastikhalbschalen)
- 1 Band: Länge = mind. 8 m, Breite = 2-3 cm
- Klebeband
- Maßband
- 8 Scheiben

Durchführung:

Die Testperson hat die Aufgabe insgesamt acht Scheiben in die vorgegebenen Felder, die durch das Band und die Torstangen abgegrenzt sind, zu werfen. Dabei ist keiner der acht Würfe gleich. Es wird zwischen der Art des Wurfes (Sidearm, Backhand), dem zu treffenden Feld und der Abwurfhöhe (unter- oder oberhalb der Hürde) unterschieden. Der Tester gibt vor jedem Wurf vor, wie der nächste Wurf zu erfolgen hat, wobei die Art und die Reihenfolge der Aufgaben bei jedem Probanden gleich sind. Während des Werfens muss sich die Testperson zur Gänze auf der Turnmatte befinden. Nach jedem gelungenen bzw. misslungenen Wurf erfolgt die nächste Aufgabe.

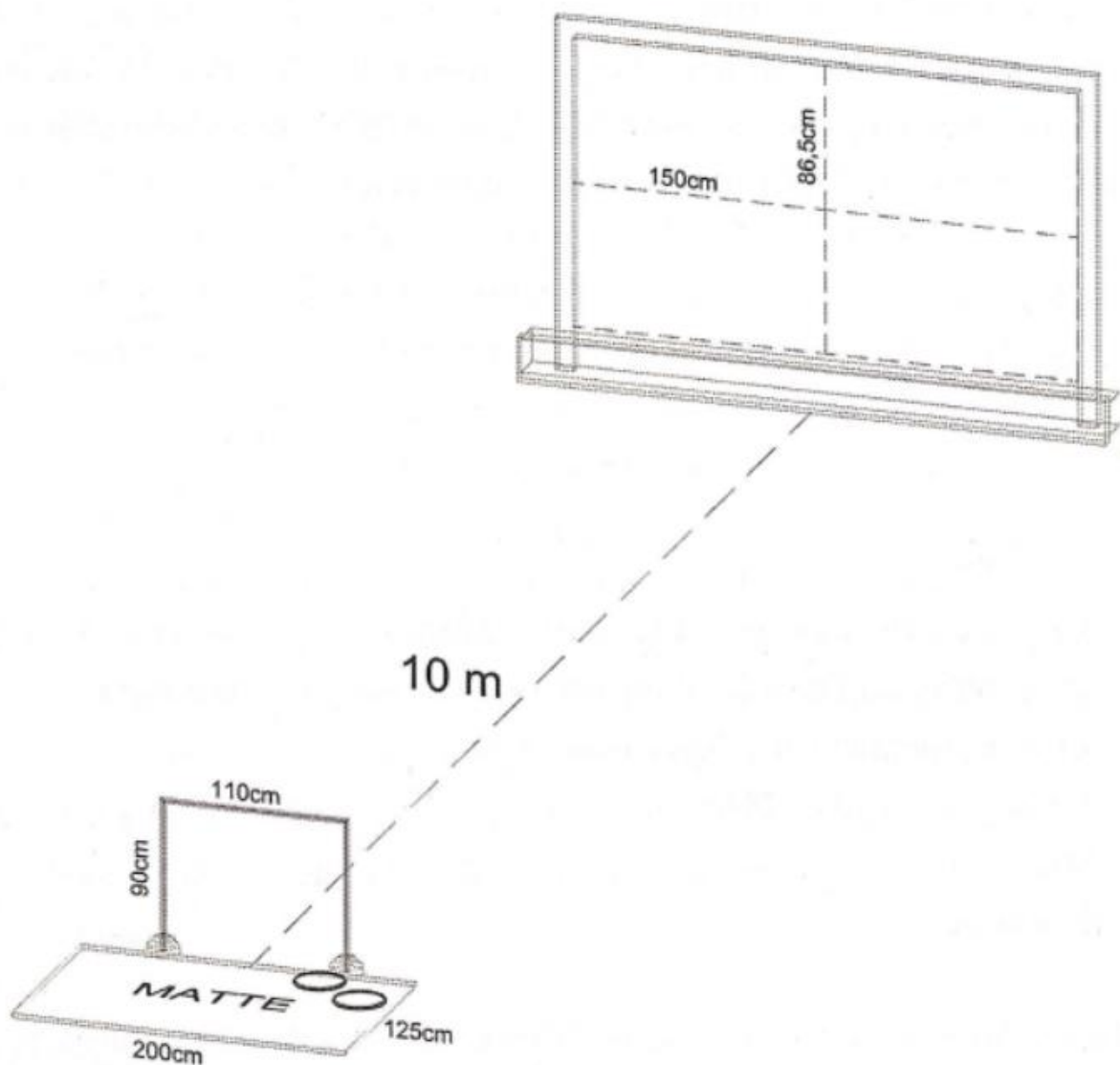
Folgende Würfe werden ausgeführt:

1. Wurf: oberhalb der Hürde, Backhand, linkes oberes Feld
2. Wurf: unterhalb der Hürde, Sidearm, linkes unteres Feld
3. Wurf: oberhalb der Hürde, Backhand, rechtes unteres Feld
4. Wurf: unterhalb der Hürde, Sidearm, rechtes oberes Feld

5. Wurf: oberhalb der Hürde, Sidearm, linkes unteres Feld
6. Wurf: unterhalb der Hürde, Backhand, rechtes unteres Feld
7. Wurf: oberhalb der Hürde, Sidearm, rechtes oberes Feld
8. Wurf: unterhalb der Hürde, Backhand, linkes oberes Feld

Wertung:

Gewertet wird die Anzahl der Treffer der Testperson, die diese bei den insgesamt acht Würfen erzielt. Berührt die Scheibe eine seitliche Abgrenzung (Torstange, Querlatte, Band oder Bank) und landet anschließend trotzdem noch im richtigen Feld, gilt der Wurf als Treffer. Steigt die Testperson während des Wurfes von der Matte oder befindet sich nicht zur Gänze auf ihr, gilt dieser Wurf als nicht getroffen.



(Almesberger, 2009, S. 76-79)

5.3.2 Pass in den Lauf

Testparameter:

Der Test dient zur Beurteilung der räumlichen und zeitlichen Orientierungsfähigkeit, sowie der Präzision von Würfeln auf sich bewegende Mitspieler.

Material & Aufbau:

in einem Quadrat mit einer Seitenlänge von 14 m wird an jeder der vier Ecken ein Hütchen aufgestellt. Jeweils eine Person („Läufer“), die eine farbige Schleife bzw. ein farbiges Trikot trägt, steht zu Beginn des Tests neben einem Hütchen. Die Mitte des Quadrats ist durch ein Kreuz, welches mit Klebeband am Boden angebracht ist, gekennzeichnet.

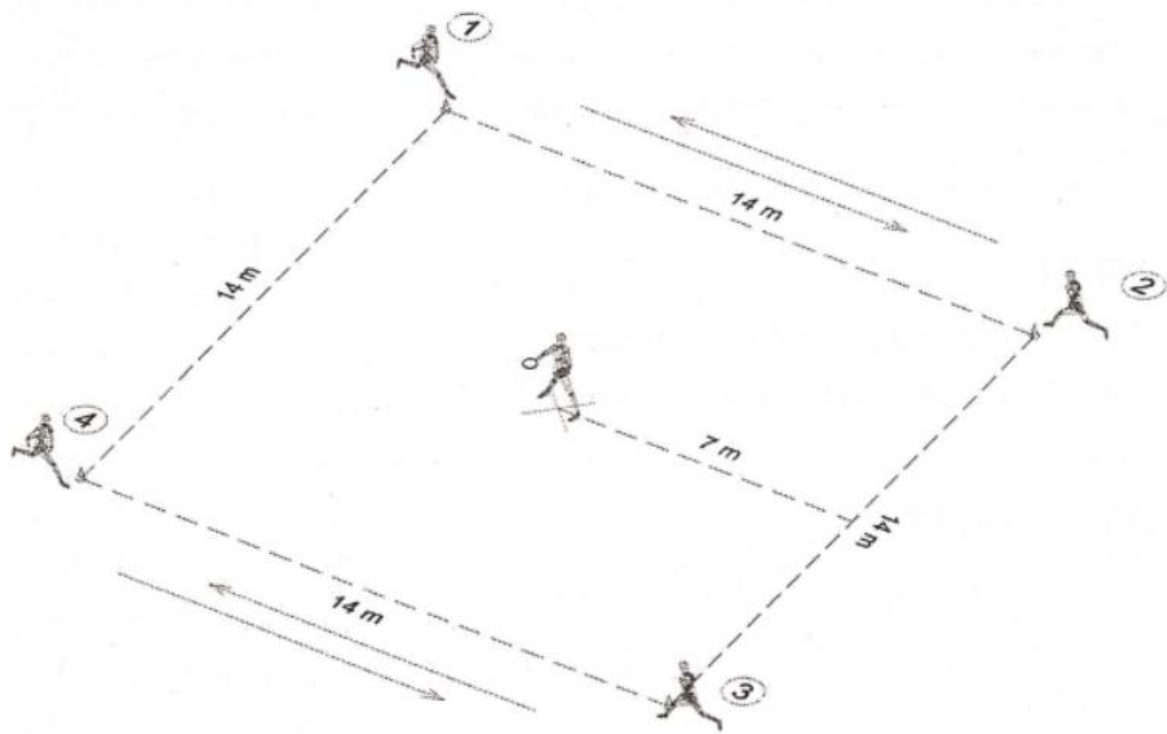
- 4 Hütchen
- 4 Personen („Läufer“)
- 4 verschieden farbige Schleifen/Trikots
- Klebeband
- Maßband
- 6 Scheiben

Durchführung:

Die vier Läufer laufen mit gleicher und gleichbleibender Geschwindigkeit (ca. 8-10 km/h) die Seitenlängen des Quadrats ab, wobei sie immer knapp außerhalb des Hütchens vorbeilaufen. Es muss darauf geachtet werden, dass sich alle vier Läufer immer zum gleichen Zeitpunkt bei einem Hütchen befinden. Läufer 1 und 3 laufen im, Läufer 2 und 4 gegen den Uhrzeigersinn. Begegnen sich zwei Personen in der Mitte der Seitenlänge des Quadrats, laufen beide rechts aneinander vorbei. Die Testperson steht in der Mitte des Quadrats, wo sich neben ihr am Boden sechs Scheiben befinden. Sie hat die Aufgabe den Läufern die Scheiben wahlweise durch Backhand- oder Sidearm-Würfe, die gerade oder kurvenförmig sein können, zuzupassen. Dabei gibt der sich außerhalb des Quadrats befindliche Tester, immer ein Kommando, wenn sich die Läufer gerade auf der Höhe der Hütchen befinden. Er wählt beliebig eine der vier verschiedenen Schleifen bzw. Trikotfarben und ruft die Farbe der Testperson zu. Der Proband muss nun dem richtigen Läufer die Scheibe zuspielen, bevor dieser bei der nächsten Ecke angelangt ist. Die Scheibe sollte dabei im Lauf, ohne Geschwindigkeitsveränderung, vor dem Körper, zwischen Knie- und Kopfhöhe gefangen werden können. Die gefangenen Scheiben werden von den Läufern unmittelbar danach zur Seite (außerhalb des Quadrats) geworfen.

Wertung:

Aufgezeichnet werden die nach Vorgabe richtig angekommenen Pässe bei den Läufern. Fallengelassene Scheiben oder nicht gefangene Scheiben, die auf das Verschulden des Läufers zurückzuführen sind, werden auch als korrekte Pässe gewertet. Wird die Scheibe nicht vor dem Körper, unterhalb der Knie, oder oberhalb des Kopfes gefangen, gilt der Wurf als nicht angekommen. Auch wenn der Läufer seine Geschwindigkeit ändert, um die Scheibe noch zu erwischen, und diese ohne Tempowechsel nicht fangen hätte können, gilt der Pass als nicht korrekt.



(Almesberger, 2009, S. 83-85)

5.3.3 Wurfpräzision unter Zeitdruck

Testparameter:

Der Test beurteilt die Wurfpräzision des Spielers unter Zeitdruck. Dabei wird die Testperson aufgefordert, präzise Kurzpässe (7 m) in fünf begrenzte Räume zu geben, die etwas weniger als die Reichweite von stehenden Mitspielern umfassen. Aufgrund des Zeitdrucks und der mehreren zu treffenden Felder werden dem Probanden zudem eine schnelle räumliche Orientierungsfähigkeit sowie eine gute kinästhetische Differenzierungsfähigkeit abverlangt.

Material & Aufbau:

Die sechs Hochsprungständer werden in einem Abstand von 7 m zu einer am Turnsaalboden befindlichen Linie halbkreisförmig aufgestellt (die Linie kann alternativ auch mit einem Klebeband gezogen werden). Der Abstand zwischen den Ständern beträgt 1,10 m. Die Hochsprungständer werden durch ein Seil nach oben hin abgegrenzt. Dabei werden sie jeweils bei einer Höhe von 2 m einmal mit dem Seil umwickelt, das anschließend zum nächststehenden Ständer weitergespannt wird. Es ergeben sich auf diese Weise fünf gleich große Felder, welchen die Sprungständer als seitliche und das Seil als obere Begrenzung dienen. Nach unten hin sind die Felder durch den Boden abgegrenzt.

- 6 Hochsprungständer (Höhe = mind. 2 m)
- 1 Schnur/Seil (Länge = mind. 6 m)
- Maßband
- Stoppuhr
- mind. 15 Scheiben

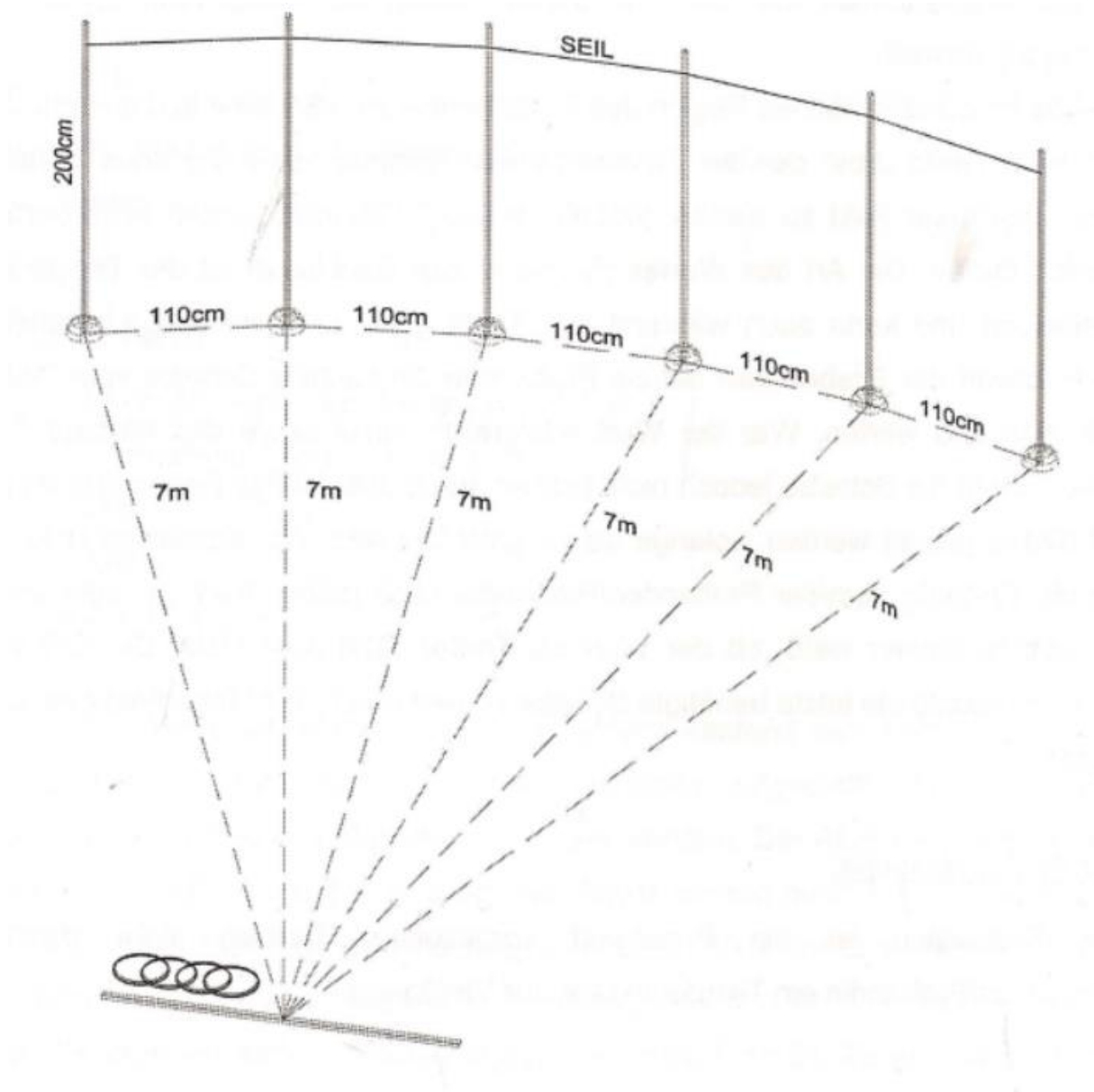
Durchführung:

Die Testperson, die sich hinter der Markierungslinie befindet, hat die Aufgabe nacheinander die Felder 1 bis 5 (von links nach rechts) zu treffen. Dabei stehen ihr beliebig viele Scheiben zur Verfügung. Da dies in der Praxis nicht möglich ist, liegen ca. 15 Scheiben vor dem Probanden unmittelbar vor der Markierungslinie. Die verbrauchten Scheiben werden während des Tests von Helfern eingesammelt und bei eventuellem Bedarf der Testperson erneut zur Verfügung gestellt. Der Proband hält vor Beginn des Tests bereits eine Scheibe in der Hand. Auf das Kommando "Los" des Testers beginnt er die erste Scheibe durch das erste Feld zu werfen, wobei die vier Feldbegrenzungen nicht berührt werden dürfen. Die Art des Wurfes (Sidearm oder Backhand) ist der Testperson überlassen und kann auch während des Tests gewechselt werden. Unmittelbar nach Abwurf des Frisbee darf der Proband die nächste Scheibe vom Boden aufheben und werfen. War der Wurf erfolgreich, muss er das nächste Feld treffen. Geht die Scheibe jedoch nicht korrekt durch das richtige Feld, muss erneut auf dieses gezielt werden, solange bis es getroffen wird. Als akustische Hilfe ruft der Tester dem Probanden nach jedem Wurf "ja" oder "nein" zu, sodass dieser weiß, ob der Wurf als Treffer zählt oder nicht. Die Zeit wird gestoppt sobald die letzte benötigte Scheibe korrekt durch das fünfte Feld geworfen wurde.

Wertung:

Gemessen wird die Zeit (auf 2 Kommastellen genau), die die Testperson benötigt, um in alle fünf Felder korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu treffen. Zudem wird die Anzahl

der für den Testdurchgang benötigten Scheiben gewertet. Übertritt die Testperson während der Testung die Markierungslinie, muss der Wurf wiederholt werden, wobei die Zeit weiterläuft. Wird eine Feldbegrenzung (Sprungständer, Seil oder Boden) vor dem Treffen des richtigen Feldes von der Scheibe berührt, wird dies durch ein "nein" des Testers angegeben und gilt ebenfalls als nicht getroffen.



(Almesberger, 2009, S. 86-88)

5.3.4 Bumeranglauf

Testparameter:

Dieser Test beurteilt die Wurfpräzision des Spielers unter Ermüdung und Zeitdruck, sowie die anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit. Durch die Zeitmessung der einzelnen Runden, aber auch der Gesamtzeit kann eruiert werden, wie lange der Proband zur Bewältigung einer Runde benötigt und wie viel Zeit er sich für die Zielwürfe nimmt.

Material & Aufbau:

Die zwei Hochsprungständer werden in einem Abstand von ca. 80 cm nebeneinander aufgestellt. Ein Gymnastikreifen wird mit Klebeband an den beiden Ständern befestigt, sodass sich dessen tiefster Punkt 1 m über dem Boden befindet. Frontal zu dieser Konstruktion gesehen liegt ein Gymnastikreifen in einem Abstand von 4 m, gemessen bis zu dessen Außenseite, am Boden, welcher mit Klebeband am Untergrund befestigt wird, um nicht verrutschen zu können. Links, rechts und hinter diesem am Boden markierten Kreis befindet sich in einem Abstand von 5 m, wiederum gemessen bis zur Außenseite des Reifens, jeweils ein Hütchen. Die beiden seitlichen Hütchen bilden eine Gerade, die durch den Mittelpunkt des Kreises geht. Auch die Mitte der beiden Hochsprungständer, der Mittelpunkt des Kreises und das Hütchen dahinter bilden eine Gerade. Die sechs Scheiben werden gestapelt oder nebeneinander direkt vor dem am Boden festgeklebten Reifen gelegt.

- 1 Hochsprungständer (Höhe = mind. 2 m)
- 3 Hütchen
- 2 Gymnastikreifen (0 Innenkante = 80 cm)
- Klebeband
- Maßband
- 1-2 Stoppuhren
- 6 Scheiben

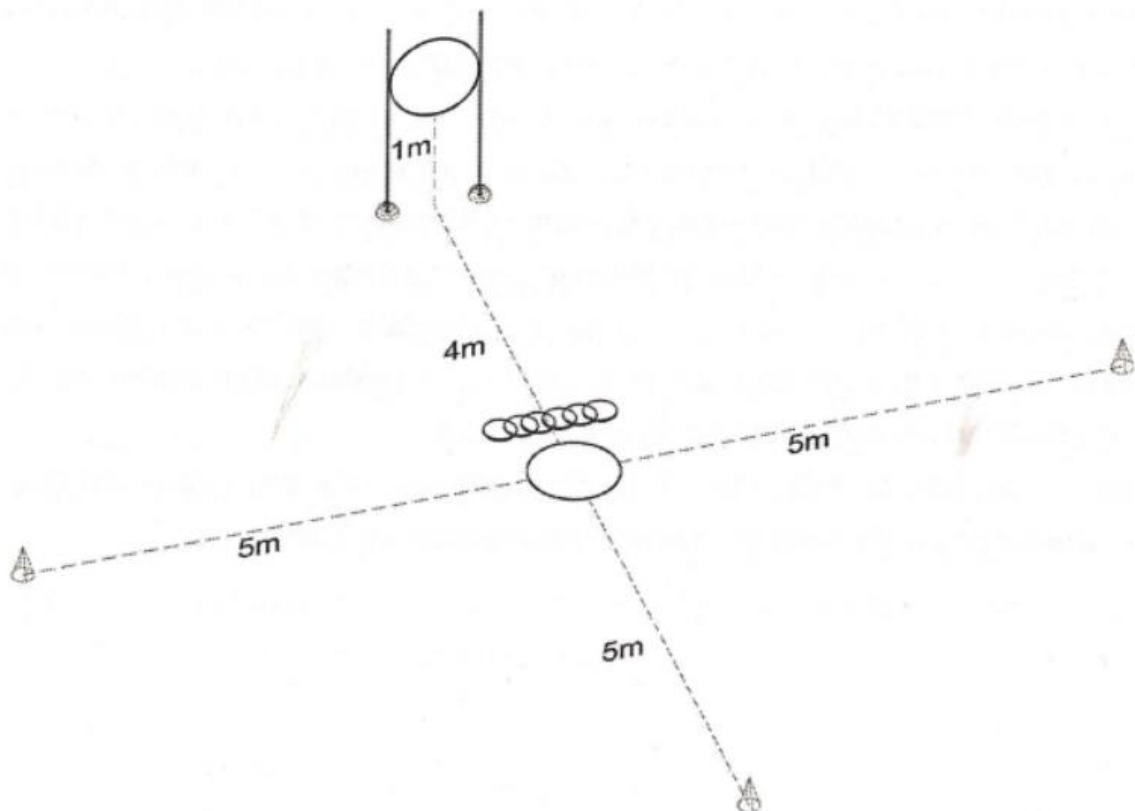
Durchführung:

Die Testperson, welche zu Beginn des Tests innerhalb des Kreises steht, hat die Aufgabe den "Bumeranglauf" insgesamt sechs Runden mit maximaler Geschwindigkeit zu laufen und nach jeder Runde einen Zielwurf auszuführen. Auf das Kommando "Auf die Plätze, fertig, los" sprintet die Person zum ersten Hütchen, läuft um dieses herum und wieder zurück in den Kreis, in welchen mindestens ein Fuß gesetzt werden muss, bevor anschließend um das zweite Hütchen gelaufen werden darf. Nachdem das letzte Hütchen umrundet worden ist, muss die Testperson wieder mit beiden Füßen innerhalb des Kreises stehen, bevor sie eine Scheibe durch den Reifen, der zwischen den Sprungständern befestigt ist, werfen darf. Die Art des Wurfes beim Zielwurf (Sidearm oder Backhand) darf der Proband selbst wählen. Sobald die Scheibe abgeworfen wurde, kann die nächste Runde des "Bumeranglaufs" begonnen werden.

Wertung:

Gemessen wird die Zeit (auf 2 Kommastellen genau) vom Start der ersten Runde bis zum sechsten erfolgten Zielwurf ("Bumeranglauf Zeit"), sowie die Anzahl der erzielten Treffer am Ende jeder Runde ("Bumeranglauf Treffer"). Die "Bumeranglauf Gesamtzeit" ergibt sich aus

der "Bumeranglauf Zeit" zu der für jeden Nicht-Treffer 4 Strafsekunden aufaddiert werden. Gemessen, aber nicht in die Auswertung miteinbezogen, werden auch die Zeiten der einzelnen Runden (vom Loslaufen zum ersten Hütchen bis sich beide Füße nach Umrundung des dritten Hütchens wieder innerhalb des Kreises befinden). Auf diese Weise erhält man als zusätzliche Information, ob die Rundenzeiten gegen Ende des Testdurchgangs hin langsamer werden, oder ob der Proband die Geschwindigkeit halten kann. Zudem lässt sich mit Hilfe der Rundenzeiten und der "Bumeranglauf Zeit" errechnen, wieviel Zeit die Testperson insgesamt zur Durchführung der sechs Würfe benötigt. Hat der Proband nicht mindestens einen Fuß in den Kreis gesetzt, bevor er zum nächsten Hütchen weiterläuft, muss er sofort nach Mitteilung des Testers zurück zum Kreis, mit einem Fuß innerhalb des Reifens aufsetzen, um dann erst wieder zum nächsten Hütchen laufen zu dürfen. Sollte die Testperson das falsche Hütchen umrunden, muss sie ebenfalls zurück zum Kreis um anschließend zum richtigen Hütchen zu laufen. - in beiden Fällen verliert der Proband durch Nichteinhaltung der Vorgaben Zeit. Berührt die Scheibe beim Zielwurf die Sprungständer oder den Reifen und fliegt anschließend jedoch durch den Reifen, zählt der Wurf als Treffer.



(Almesberger, 2009, S. 89-92)

6. Literatur

- Almesberger, S. (2009). *Komponenten der sportlichen Leistung im Ultimate Frisbee : Erstellung einer Testbatterie zur Überprüfung leistungsrelevanter Fähigkeiten*. Saarbrücken: VDM.
- Bucher, W., & Wick, G. (2001). *1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft*. Schorndorf: Hofmann.
- Dombroth, W. (2017). *45-Minuten-Spiele für den Sportunterricht* (2. Ausg.). Augsburg: Auer.
- Geißler, B. (12 1990). Ultimate - Einführung in ein Mannschaftsspiel mit der Frisbee-Scheibe. *Praktisch für die Praxis*. Duisburg, Nordrhein-Westfalen: Landessportbund. Abgerufen am 01. September 2025 von https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Sportspiele/1990-11_Ultimate_-_Einfuehrung_in_ein_Mannschaftsspiel_mit_der_Frisbee-Scheibe_-_Teil_I.pdf
- Glindemann, A. (2004). Kurzer Leitfaden für den Unterricht. Köln: Deutscher Frisbeesport-Verband e.V. Abgerufen am 01. September 2025 von https://www.frisbeesportverband.de/images/dfv/dfv_juniorensport/downloads/Schulport-Leitfaden.pdf
- Grotehans, D. (2009). Die Welt ist eine Scheibe - Ultimate Frisbee im Sportunterricht. In M. Giese, *Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht* (S. 243-262). Aachen: Meyer & Meyer.
- Lamers, M. (2002). Frisbee-Spiele-Teil 2. *Wir im Sport*. Nordrhein-Westfalen: Landessportbund. Abgerufen am 01. September 2025 von https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Spiele/2002-07_Frisbee-Spiele-Teil_2.pdf
- Moor, P. (2020). Kompetenzen und Leistungsnachweise des Kurses „Phänomen Sport – Frisbee Ultimate“. Schweiz: Gymnasium Biel-Seeland. Abgerufen am 1. September 2025 von <https://www.gbsl.ch/wp-content/uploads/2020/09/Kompetenzen-LN-Ph%C3%A4nomen-Sport-Frisbee-Ultimate.pdf>
- Neumann, P., Kittsteiner, J., & Laßleben, A. (2014). *Faszination Frisbee*. Schorndorf: Hofmann.
- Scheruga, P., Napieralski, T., & Furlan, A. (kein Datum). Ultimate - Frisbee in der Schule. *Ultimate-Frisbee*. Wien, Österreich: Erster Österreichischer Frisbee Club. Abgerufen am 01. September 2025 von <https://lernarchiv.bildung.hessen.de/sek/sport/art/sportspiel/Frisbee/frisbeeschule.pdf>
- Simon, R., Dannehl, D., Kliewe, L., & Benner, J. (2019). *Fachbrief Sport Ultimate Frisbee*. Köln: Deutscher Frisbeesport-Verband. Abgerufen am 1. September 2025 von <https://www.frisbeesportverband.de/home/ausbildung/fachbrief-ultimate-fuer-schulen/>
- Ultimate, U. (2010). *Manuals- basic skills, strategy, and drills*. Colorado Springs, Colorado: USA Ultimate. Abgerufen am 1. September 2025 von https://usultimate.org/wp-content/uploads/2020/11/USAU_SkillsDrills.pdf
- Ultimate, U. (2011). *Teaching Ultimate an educators guide*. Boulder, Colorado. Abgerufen am 1. September 2025 von https://usultimate.org/wp-content/uploads/2020/11/USAU_TeachingManual.pdf

Ultimate, U. (2020). *Ultimate Skills Cue Cards*. Boulder, Colorado: USA Ultimate. Abgerufen am 1. September 2025 von <https://usultimate.org/youth/how-to-play/>

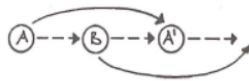
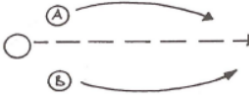
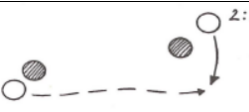
Ultimate, U. (2025). *Introductory Skills and Drills*. Boulder, Colorado: USA Ultimate. Abgerufen am 1. September 2025 von <https://usultimate.org/wp-content/uploads/2020/09/Skills-and-Drills-2020.pdf>

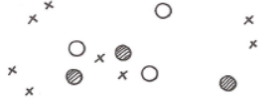
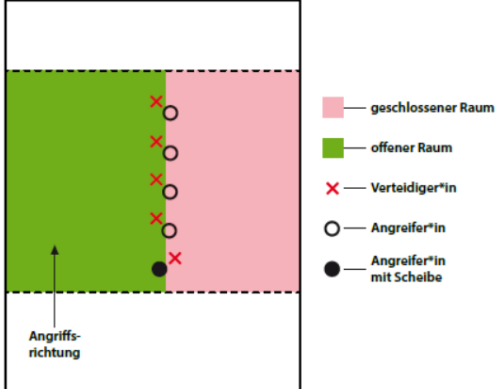
7. Anhang

Verlaufsplanung I

Thema: Einführung Ultimate Frisbee (Outdoor)

Unterrichtsvoraussetzungen/Lehrmaterialien					
Teilnehmer: Material: Frisbeescheiben 150g, Frisbeescheiben 175g, Softfrisbee, verschiedene Wurfscheiben, Leibchen vier verschiedene Farben, Markierungsstangen, Pfeife, Taktiktafel, Markierstifte					
Zeit	Phase	Inhalt	Aufstellungsform, Organisationsform	Material, Medien	Ziel der Übung
5	Einstieg	Begrüßung der Teilnehmer Möglichkeiten von Ultimate im Schulsport	Innenstirnkreis	/	/
10	Einspielen	10erlei mit Frisbee 10x Frisbee um den eigenen Finger drehen 9x Hochwerfen und fangen 8x Pässe zu einem Partner werfen 7x Pässe im Lauf 6x auf ein Ziel werfen 5x Pässe mit der schwächeren Hand 4x So weit wie möglich werfen 3x Aufspringen und in der Luft fangen 2x zwischen den Beinen fangen 1x nach vorn Werfen und wieder fangen	Freies Bewegen auf dem Feld	Verschiedene Wurfscheiben, AB. 10-erlei	Kennenlernen verschiedener Wurfscheiben und Aktivierung vorhandener Kenntnisse
15	Technikvermittlung	Gassenwürfe unter Anwendung verschiedener Wurftechniken 1. Backhand → fangen im Sandwich catch (Aufgabe: Bei jedem erfolgreichen Fangen einen Schritt zurück gehen) 2. Forehand → fangen mit zwei Händen (Aufgabe: Wer macht die wenigsten Fehler in bestimmter Zeit?)	Gasse	Ultimate Frisbees (175g)	Erlernen der drei Grundwürfe im Ultimate Frisbee Erlernen der Fangtechniken

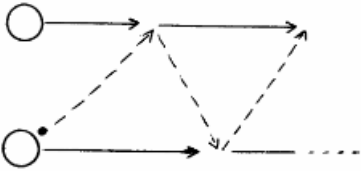
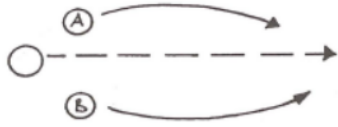
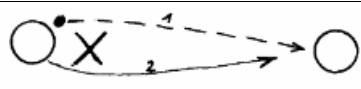
		3. Overhead →. Einhändiges Fangen (Aufgabe: Wer schafft die meisten Pässe in bestimmter Zeit?) 4. Alle drei Würfe nacheinander → Fangen freigegeben (Aufgabe: A steht mit dem Rücken zu B. B wirft Frisbee, auf Kommando Up dreht sich A um und fängt)			
5	Variables Anwenden und Übergang vom Fangen zum Werfen	Würfe im Innenstirnkreis (ca. 6 Spieler) 1. Drei verschiedenen Frisbees werden drei verschiedene Wurfarten zugeordnet. 2. Spiel mit zwei Frisbees. Nach dem Wurf versucht der Werfer den Fänger zu berühren, bevor dieser das Frisbee weiter geworfen hat.	Innenstirnkreis	Drei verschiedene Ultimate Frisbees je Kreis	Üben und variable Verfügbarkeit der Wurfarten Übergang nach dem Fangen zum Wurf beschleunigen
15	Werfen und Fangen im Lauf mit und ohne Gegner	Endloskette A wirft das Frisbee zu B und überspurtet B. B wirft das Frisbee zu A und überspurtet A usw. Welche Zweiergruppe hat den Platz zuerst zweimal überquert? Ein fallengelassenes Frisbee kostet 10 Strafmeter oder 5 Strafsekunden.		Ultimate Frisbees (175g)	Variable Verfügbarkeit von Wurf- und Fangtechniken unter Zeitdruck
		Sprint Luftkampf Ein sehr guter Werfer oder der Leiter wirft das Frisbee. A und B laufen nach vorne und versuchen beide, den Frisbee zu fangen. Der Leiter wirft erst, wenn die beiden Läufer schon 10-15 m nach vorne gelaufen sind.			Flugbahn des Frisbee antizipieren und Manndeckung im Ultimate einüben.
		Spiel 2 gegen 1 A und B versuchen sich Pässe zuzuspielen. C versucht, dies zu verhindern. Wer einen Fehlpass gibt oder das Frisbee fallen lässt, wird zum Verteidiger. Wer schafft 10 Pässe in Serie?			Bewegungen des Mitspielers antizipieren und freilaufen
		Spiel 2 gegen 2 Welches Zweierteam schafft die meisten Pässe in Serie?			Manndeckung einüben und Umschalt-situation von Angriff in Verteidigung

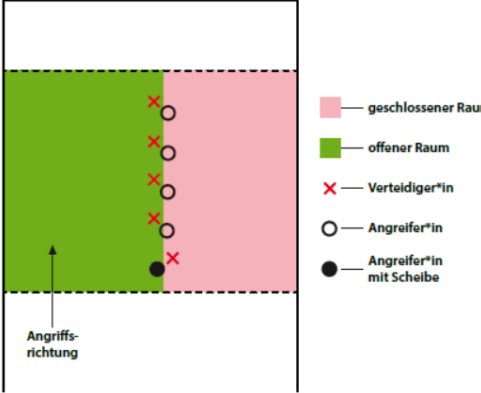
	Didaktische Reserve	Mehrtor-Frisbee Zwei Mannschaften spielen auf Malstabtore. Es gibt ein Tor mehr als Spieler einer Mannschaft. Die Tore sind im ganzen Feld verteilt. Tore können von beiden Seiten getroffen werden. Variante: Torwurf muss von Mitspieler gefangen werden.		Ultimate Frisbees (175g), Malstangen	Übung für Raumaufteilung und Freilaufen vom Gegner.
25	Ultimate Frisbee	1. Erläuterung Spielregeln 2. Grundlagen des Angriffs (Vertical Stack) 3. Spiel im 5:5		Malstangen, Leibchen, Ultimate Frisbees (175g), Taktiktafel, Schreibstifte, Leibchen, AB: Spielregeln	Erprobung der Zielsportart

Verlaufsplanung II

Thema: Einführung Ultimate Frisbee (Indoor)

Unterrichtsvoraussetzungen/Lehrmaterialien					
Teilnehmer: Material: Frisbeescheiben 150g, Frisbeescheiben 175g, Softfrisbee, verschiedene Wurfscheiben, Leibchen vier verschiedene Farben, Markierungsstangen, Pfeife, Taktiktafel, Markierstifte					
Zeit	Phase	Inhalt	Aufstellungsform, Organisationsform	Material, Medien	Ziel der Übung
5	Einstieg	Begrüßung der Teilnehmer Möglichkeiten von Ultimate im Schulsport	Innenstirnkreis	/	/
10	Einspielen	10erlei mit Frisbee 10x Frisbee um den eigenen Finger drehen 9x Hochwerfen und fangen 8x Pässe zu einem Partner werfen 7x Pässe im Lauf 6x auf ein Ziel werfen 5x Pässe mit der schwächeren Hand 4x So weit wie möglich werfen 3x Aufspringen und in der Luft fangen 2x zwischen den Beinen fangen 1x nach vorn Werfen und wieder fangen	Freies Bewegen durch die Halle	Verschiedene Wurfscheiben, AB. 10-erlei	Kennenlernen verschiedener Wurfscheiben und Aktivierung vorhandener Kenntnisse
15	Technikvermittlung	Gassenwürfe unter Anwendung verschiedener Wurftechniken - Backhand → fangen im Sandwich catch (Aufgabe: Bei jedem erfolgreichen Fangen einen Schritt zurück gehen) Diff.: Würfe über die Gesamtlänge der Halle - Forehand → fangen mit zwei Händen (Aufgabe: Wer macht die wenigsten Fehler in bestimmter Zeit?) - Overhead →. Einhändiges Fangen (Aufgabe: Wer schafft die meisten Pässe in bestimmter Zeit?)	Gasse auf der Hallen Längsseite	Ultimate Frisbees (150g)	Erlernen der drei Grundwürfe im Ultimate Frisbee Erlernen der Fangtechniken

		4. Alle drei Würfe nacheinander → Fangen freigegeben (Aufgabe: A steht mit dem Rücken zu B. B wirft Frisbee, auf Kommando Up dreht sich A um und fängt)			
5	Timing Wurf/Sprung	Hechtsprung Ziel: Scheibe auf Zuwurf in der Luft fliegend fangen, danach mit einem Hechtsprung auf der Weichmatte landen	Besser ohne Sprungbrett und Trampolin, um das Fangen, Laufen und Springen gut zu timen und zu koordinieren Möglichkeit für Fotografien!	Weichbodenmatte, Frisbees (150g)	Üben die Bewegung des Mitspielers einzuschätzen und eigene Handlung anzupassen
20	Werfen und Fangen im Lauf mit und ohne Gegner	Paarlauf Als Paar nebeneinander herlaufen und die Scheibe gegenseitig zupassen. Der Spieler im Scheibenbesitz bleibt vor dem Wurf immer stehen.		Ultimate Frisbees	Abbremsen nach Fang im Lauf Antizipieren der Laufbewegung
		Sprint Luftkampf Ein sehr guter Werfer oder der Leiter wirft das Frisbee. A und B laufen nach vorne und versuchen beide, den Frisbee zu fangen. Der Leiter wirft erst, wenn die beiden Läufer schon 10-15 m nach vorne gelaufen sind.			Flugbahn des Frisbee antizipieren und Manndeckung im Ultimate einüben.
		Freilaufübung Vorderster Spieler in der Reihe sprints nach vorn, schlägt einen Haken und erhält einen Pass vom nächsten Spieler in der Reihe, der danach seinerseits freiläuft, nach gefangenen Pass wieder in der Reihe anstellen. <i>Staffelwettbewerb möglich!</i>			Werfen auf bewegte Mitspieler und freilaufen
		Angriff – Verteidigung Drei Spieler befinden sich in einer Reihe. A wird von C verteidigt und spielt zu B. A läuft seinem Wurf hinterher und wird zum neuen Verteidiger C'. <i>Variationen: aktiver/passiver Verteidiger, unterschiedliche Würfe des Angreifers durch Verteidigungsstellung erzwingen</i>			Würfe unter Bedrängnis; Variabler Einsatz der Wurftechniken; Einüben des Sternschritts
		Spiel 2 gegen 2 Welches Zweierteam schafft die meisten Pässe in Serie?			Manndeckung einüben und

					Umschalt-situation von Angriff in Verteidigung
10		Nummernwurf Mind. 3 Gruppen zu je 4-6 Spielern. Jedem Spieler der Gruppe wird eine Zahl zugeordnet. Alle Spieler laufen frei im Spielfeld. Das Frisbee muss zum nachfolgenden Spieler geworfen werden, nachdem mind. 2-3 Sternschritte erfolgt sind. <i>Variante: eine Mannschaft versucht die Passstafetten zu verhindern in dem sie das Frisbee auf den Boden schlägt.</i>	• Variation in der Spielfeldgröße • Variation in der Gruppengröße • Variationen in der Wurfreihenfolge	Ultimate Frisbees (150g), Malstangen, Leibchen	Übung für Raumaufteilung und Freilaufen vom Gegner; Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit
	Didaktische Reserve	Hot Box (mind. 4:4) – Zwei Teams spielen gegeneinander auf eine Endzone, ein mit Hütchen markiertes Feld (2x2m) mit viel Platz drumherum. Gepunktet wird, in dem ein Pass eines Mitspielers innerhalb der Endzone gefangen wird (erste Bodenberührung muss innerhalb des Feldes, nicht auf der Linie sein). Nach einem Punkt passt die erfolgreiche Mannschaft die Scheibe der andern nach außerhalb der Box zu. Fällt die Scheibe zu Boden oder wird abgefangen, ist dies ein „Turnover“. Offense wird Defense und umgekehrt. Der erste Pass nach Turnover muss immer von der Zone weg gespielt werden!	Auf Spirit, Stopp und Sternschritt für Scheibenträger und Körperlosigkeit achten. Regelvarianten: • 3-Sekunden-Regel in der Box (Keine Abstauber sollen dort rumlungern – also wie beim Basketball unterm Korb) • Scheiben führender Spieler kann von Marker angezählt werden (10 Sek.) wurde dann nicht gespielt, erfolgt ein Turnover		
25	Ultimate Frisbee	Mini-Ultimate im 3:3 1. Erläuterung Spielregeln 2. Grundlagen des Angriffs (Vertical Stack) 3. Spiel im 3:3 <i>Variante: Punkte können nur von dem Team erzielt werden, in dem jedes Teammitglied die Frisbee mindesten einmal gefangen und weitergegeben hat.</i>		Malstangen, Leibchen, Ultimate Frisbees, Taktiktafel, Schreibstifte, Leibchen, AB: Spielregeln	Erprobung der Zielsportart

Pilates im Schulsport – kindgerecht & inklusiv



1. Ursprung von Pilates

- **Josef Hubertus Pilates (1883–1967)** – Deutscher, als **schwaches, oft krankes Kind** aufgewachsen (Asthma, Rachitis, rheumatisches Fieber).
- Entwickelte Methode, um **Körperkraft, Beweglichkeit und Atmung** zu verbessern.
- Nannte sie Contrology → „Kunst der Kontrolle über Körper und Geist“.
- Heute bekannt als **Pilates**: weltweit genutzt für Fitness, Therapie, Prävention.

Botschaft für Kinder: „Auch wenn man schwach oder krank startet, kann man stark werden – durch Bewegung, Achtsamkeit und Übung.“

2. Pilates-Prinzipien & kindgerechte Umsetzung

Prinzip	Erklärung für Erwachsene	Kindgerechte Umsetzung (Bilder, Sprache)
Atmung	Brustkorbatmung, unterstützt Rumpf	„Zauberatmung“ – tief wie Elefant ein, leise wie Maus aus
Zentrierung	Kraft aus Körpermitte (Powerhouse)	„Bauchnabel-Reißverschluss zuziehen“
Kontrolle	Bewegungen präzise & bewusst führen	„Beweg dich wie Roboter in Zeitlupe“
Konzentration	Fokus auf Bewegung & Atmung	„Augen zu & spüren: Welches Körperteil bewegt sich?“
Bewegungsfluss	Keine ruckartigen Bewegungen	„Beweg dich wie Wasser oder wie fliegender Adler“
Präzision	Jede Bewegung exakt & sauber	„Male mit Füßen Kreise in Luft“

3. Warum Pilates im Schulsport?

- ✓ **Gesundheit & Haltung** → stärkt Bauch, Rücken, Haltungsschulung
- ✓ **Konzentration & Entspannung** → Fokusübungen & Fantasiereisen
- ✓ **Keine Geräte nötig** → Matte oder Hallenboden reicht
- ✓ **Motivation durch Geschichten** → Tiere, Abenteuer, Superhelden

4. Kindgerechte Umsetzung

- **Namen ändern** (z. B. „Hundred“ = Raketenpumpe, „Child’s Pose“ = Schneckenhaus)
- **Geschichten einbauen** (Dschungelreise, Superheldentraining, Tierparade)
- **Partner- & Gruppenspiele** nutzen → Kooperation & Spaß
- **Kurz & abwechslungsreich** → 5–7 Min als Baustein oder komplette Einheit

5. Inklusiver Einsatz im Sportunterricht

Pilates eignet sich dafür hervorragend, weil:

- **Individuell anpassbar** → jede Übung kann leichter/schwerer gemacht werden (z. B. Beine anwinkeln vs. strecken).
- **Barrieren abbauen** → Übungen auf Matte, im Sitzen, Stehen oder sogar im Rollstuhl möglich.
- **Keine Vorerfahrung nötig** → alle starten gemeinsam, gleiche Ausgangsposition.
- **Kooperativ statt wettkampforientiert** → Fokus auf *gemeinsam üben, spüren, erleben*.
- **Fördert Selbstwirksamkeit** → jedes Kind kann „Erfolgserlebnisse“ spüren (z. B. Haltung halten, ruhig atmen).

Damit passt Pilates in **inklusiven Sportunterricht**: Alle Kinder – egal ob sportlich stark, motorisch eingeschränkt oder unsicher – können teilnehmen und profitieren.

➔ **Merksatz:** *Pilates ist wie Werkzeugkasten: Jede Übung kann angepasst werden – für Groß, Klein, stark, schwach, mit und ohne Beeinträchtigung.*

Referentin: Dipl.Jur.Tami Helbing

Yogalehrerin AYA 500h, BDY , Yogalehrerin BYV 200, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie & Psyche, Coach Ayurveda & Ernährung, Coach Achtsamkeit & Stressmanagement, Rehasport-ÜL Orthopädie, Yoga für Kinder , Pilatescoach, Functional Instructor, Kettlebell-coach, Referentin für Aus- & Fortbildung beim Rehasportdeutschland e.V., Referentin ThILLM, Dozentin LSB Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, TBRSV e.V., TFV, Mobitrain Akademie

Für Rückfragen, Informationen , Fortbildungsangebote vor Ort oder Workshops folge mir gern auf Instagram oder **Mail:** helbingrsb@gmail.com



VOLLEYBALL MACHT SCHULE



Autor & Design: Marius Stucke

Fotos: Steffen Köhler, Dirk Ball & Marius Stucke

Korrektur: Leistungssportausschuss & Lehrausschuss des TVV

Thilm
Thüringer Institut für Lebens-berufshilfe
Lehrplantechnik und Medien

TVV
THÜRINGER VOLLEYBALL-VERBAND



#Vorwort

Volleyball ist ein technisch anspruchsvolles und von Dynamik, Athletik, Körperspannung und Teamgeist geprägtes Spiel, wodurch die praktische Umsetzung bei Anfängern und besonders in den Schulklassen sehr schwierig ist. Sehr oft muss man Volleyball in der Schule allerdings mit einem anderen Begriff in Verbindung bringen: "Bewegungsmikado", das heißt der Unterricht ist geprägt von Bewegungsarmut und einem vom Aufschlag dominierten Spiel.

Im Zuge des technischen Fortschritts und der Digitalisierung hat sich auch die Entwicklung unserer Schüler maßgeblich verändert. Die Zeiten von Räuber und Gendarm auf den Straßen sind vorbei. Während die Daumenbeweglichkeit fast stetig wächst, fällt es den Gleichen immer schwerer einen Ball zu werfen und noch schwieriger dessen Flugkurve zu berechnen und wahr zu nehmen. Dementsprechend muss sich auch der Sportunterricht anpassen und auf die Entwicklung der Schüler reagieren. Um Schülern den Frust am Volleyball zu nehmen und ihnen den Spaß an dieser Sportart vermitteln zu können müssen wir zunächst „back to the roots“, wie man so schön sagt. Werfen und Fangen sind die Grundlagen ohne die man gar nicht mit dem Pritschen und Baggern anfangen braucht. Vergleichen kann man das sehr gut mit dem Deutschunterricht, eine Gedichtinterpretation wird kein Schüler verfassen können, welcher nicht zuerst Lesen und Schreiben gelernt hat.

In unserer Fortbildungsreihe wollen wir euch Stück für Stück begleiten. Von den vereinfachten Grundformen, über die technischen Elemente bis hin zu komplexeren Spielformen.





Gerade im Anfängerbereich ist es wichtig, den Schülern viele Ballkontakte und Wiederholungen bieten zu können. Im Jugendspielbetrieb ist man bundesweit auf dieses Anliegen eingegangen und hat anhand der Altersklassen die Spielfelder, Netzhöhen und Anzahl der Spieler angepasst. In einzelnen Altersklassen wurden ebenfalls Regeln aufgeweicht und angepasst, um den noch jungen Sportlern den Spaß am Sport zu vermitteln.

Wie komplex und anspruchsvoll die Spielform Midi-Volleyball (4:4) sein kann, zeigt das Final-Spiele der Deutschen Meisterschaften U14 von 2016.

<https://www.youtube.com/watch?v=kBeMGF5vP-g&t=1072s>

Das dieses Niveau in der Schule nicht immer erreicht werden kann ist uns bewusst, wir wollen eigentlich damit nur verdeutlichen das die Spielform 6vs6 im Schulkontext so nicht notwendig ist, um alle Element der Sportsportart Volleyball zu vermitteln.

Für die Schule, ab der Klassenstufe 4 empfehlen wir daher folgende Feldgrößen unter Berücksichtigung der Spieler:

Klasse	Anzahl Spieler	Feldgröße (HF)	Netzhöhe
Ab. 4	1 vs 1 / 1 mit 1	2m x 3m	Reichhöhe
Ab. 4	2 vs 2 / 2 mit 2	3m x 4,5m	Reichhöhe
Ab. 6	3 vs. 3 / 3 mit 3	6m x 6m	Reichhöhe
Ab. 7	4 vs. 4 / 4 mit 4	7m x 7m	Mind. 2,05m

Der Einsatz von „normalen“ Volleybällen sollte erst erfolgen, wenn alle technischen Elemente beherrscht werden und die Kinder die nötige Steuerung und Kraft besitzen.

In der Wahl des Spielballes empfehlen wir daher den Einsatz von Leichtbällen. Der **V5M2000-L** der Firma **Molten** ist hier ein sehr gutes Model für Einsteiger.

Die Leichtbälle der Firma Molten können über den Thüringer Volleyball-Verband e.V., zu günstigen Konditionen erworben werden. Für den Erwerb des Leichtballes wenden sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Thüringer Volleyball-Verbandes e.V. info@tv-v.de



#Pritschen

Phase 1 - Vorbereitung

1. Ball beobachten und Flugkurve wahrnehmen
2. Bewegung zum Ball, dabei werden die Arme von Hüfthöhe nach oben vor und über die Stirn geführt
3. Hände bilden ein „Körbchen“
 - Die Daumen zeigen nach hinten
 - Linker Daumen zeigt auf das rechte Auge
 - Rechter Daumen zeigt auf das linke Auge
 - Finger sind gespreizt
 - Daumen und Zeigefinger bilden ein offenes Dreieck, durch das man den Ball anvisiert
 - Das Handgelenk ist nach hinten eingeklappt
4. Die Ellenbogen sind ungefähr auf Augenhöhe, die Ellenbogen befinden sich leicht vor der Schulterachse

Phase 1 - Handhaltung



Phase 2 - Spielen des Balles / Impuls

1. Sobald der Ball die Fingerkuppen berührt, erfolgt der erste Impuls aus einer Kippbewegung des Handgelenks nach vorne oben
2. Die Arme strecken sich mit dem Impuls des Handgelenks mit
3. Dabei kann es auch zu einer Ganzkörperstreckung kommen
4. Die Endposition sind getreckte Arme, Handfläche zeigen nach vorne-oben, Finger sind gespreizt, diese Position wird kurz gehalten

Phase 2 - Impuls





Übung zur Vorreiterin für das Obere Zuspiel (Pritschen)

1. Fangen eines Balles oberhalb und vor der Stirn in der „Pritschstellung“
 - a. Anwurf mit langen gestreckten Armen (Partner oder Eigenanwurf)
 - b. Anwurf hinter dem Rücken
 - c. Aufprellen des Balles
2. Beidhändiges Stoßen des Balles oberhalb und vor der Stirn (ebenfalls in Pritschstellung)
3. Fangen eines Balles der zunächst erlaufen werden muss (1-2 m entfernt vom Spieler)
4. Köpfen eines Balles mit anschließendem Fangen in der Pritschstellung
5. Anwurf durch einen Partner oder Prellen

Übung zur Schulung der Handhaltung / Körbchenbildung

Der liegende Ball wird vom Spieler mit beiden Händen in der Körbchenhaltung aufgenommen. Der Ball wird vor und über die Stirn geführt, dabei wird der Blick auf das offene Dreieck gerichtet.

Übung zur Schulung der Impulssteuerung

Der Spieler befindet sich im Kniestand und nimmt den Ball mit der Körbchenhaltung nach oben. Dort „federt“ er den Ball über die Rotation des Handgelenkes (Kippbewegung) nach vorne oben. Zur Kontrolle kann ein zweiter Spieler die Spannung und Bewegung kontrollieren, dieser übt einen leichten Druck von oben auf den Ball aus, es wird gegen den Widerstand gearbeitet.

Übungen zum Oberen Zuspiel – 1:1

1. Der Ball wird sich selbst nach oben zugespielt.
 - Anwurf von unten nach oben, dann Selbst zuspielen
 - Ball wird durch vorheriges aufprellen gespielt
 - Der Ball wird durch einen Partner angeworfen
2. Der Ball wird zu einem Partner / Ziel gespielt.
 - Anwurf von unten nach oben dann Selbst zuspielen
 - Ball wird durch vorheriges aufprellen gespielt
 - Der Ball wird durch einen Partner angeworfen

Aufgrund von heterogenen Übungsgruppen wird es häufiger der Fall sein, dass Teile der Gruppe die Aufgaben schneller umsetzen können als andere. Als Steigerungsmöglichkeiten bieten sich hier Zusatzaufgaben an. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Beispiele für Zusatzaufgaben:

- nach dem Ballkontakt in die Hände klatschen
- sich auf den Po setzen
- einen 2. Ball festhalten, der vor dem Pritschen in die Luft geworfen werden soll und danach wieder gefangen wird,
- eine Markierung, die nach dem Ballkontakt erlaufen werden soll.



#Bagger

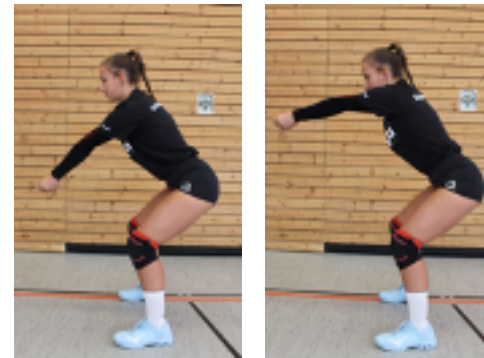
Phase 1 – Vorbereitung

- Optimale Position zum Ball anstreben (Spielbrett zum Ball)
- Sichere Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schultern vor den Knien
- Einnahme Winkelpositionen (ca. 90° Arme-Oberkörper)
- Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses)
- Schulter relativ locker und nicht blockiert (Beweglichkeit muss gewährleistet sein)
- Basisverschluss für Anfänger (Rechtshänder):
 - Rechter Arm leicht vorstrecken, Handfläche nach oben
 - Linke Hand über Kreuz auf die rechte Hand legen, Fingerspitzen der linken Hand leicht über den Rand der rechten Hand hinaus
 - Hände so einrollen, dass Daumen parallel liegen und ein "Teller" entsteht
 - Unterarme möglichst geschlossen, zur Optimierung der Spielfläche leicht aufdrehen (Spielbrett)



Phase 2 – Spielen des Balles / Impuls

Körperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die **Schulterachse** - Winkel Oberkörper-Oberschenkel und Oberschenkel-Unterschenkel bleiben fast konstant, Oberkörper möglichst **immer** in Vorlage.





#Bagger

Früher galt die frontale Spielstellung als die ideale und in jedem Fall anzustrebende Position. Da Volleyball in den letzten Jahren aber immer schneller geworden ist, bedarf es auch hier einer Anpassung. Wenn in der Bagger-Grundposition die Arme nach links und rechts pendeln, kann mit dem Spielpunkt (Unterarme) ein Radius gezeichnet werden, der „Spielbrettzirkel“. Auf diesem gedachten Radius ist jeder Spielpunkt als optimal anzusehen. Bei der Bewegung zum Ball ist der kürzeste mögliche Weg zum nächst gelegenen Punkt auf dem Spielradius anzustreben (Zeitfaktor). Jede weitere Bewegung ist unrationell und unter dem Aspekt des Zeitverlustes zu vermeiden (z. B. hinter den Ball laufen). Das Spielbrett ist so zeitig wie möglich auf den Zielpunkt auszurichten. Je



Übungen zur Ballflugkurve einschätzen

Partner A wirft einen Ball, mit einem leichten Bogen zum Partner B. Dieser versucht den Ball genau zwischen den Beinen aufkommen zu lassen. Steigerungsform: Der Ball muss nach dem Aufkommen gefangen werden oder sogar hoch gebaggert werden.

Partner A wirft einen Ball, Partner B hat einen Reifen und soll diesen so früh wie möglich an den Ort legen wo der Ball auf den Boden aufkommen wird.

Übungen für das Spielbrett

Spieler A wirft einen Ball hoch in die Luft, bildet sein Spielbrett und versucht den Ball so lange abfedern zu lassen bis er auf dem Spielbrett liegen bleibt

Übungen zum Impuls

Werfen des Balles mit gestreckten Armen, flach zum Partner
Alternative 1vs1 über eine flache Bank / Hindernis

Partner A sitzt auf den Knien, Oberkörper vorgebeugt, Spielbrett gebildet. Das Netz ist zwischen den Partnern (Netz an das Niveau anpassen). Partner B wirft einen flachen Ball zum Partner A. Partner A baggert diesen, durch den Einsatz der Schulter und Arme, über das Netz zurück. Partner B fängt den Ball wieder



#Schlag

Der Angriffsschlag unterteilt sich in 2 Technikbereiche

- Der Anlauf und Sprung
- Die Oberkörper- und Armbewegung

Beim Anlauf gibt es verschiedene Rhythmen, die angewendet werden können. Im modernen Volleyball finden wir SpielerInnen die mit einem 2er, 3er oder gar 4er Rhythmus anlaufen. Alle Varianten haben gemeinsam das vor allem ein dynamischer Stemm- und Überholschritt benutzt wird. Welche Anzahl an Schritten die AthletInnen nutzen, ist dann situationsabhängig.

Beschreibung des Stemm- & Überholschrittes

- großer, schneller Schritt der über die Ferse eingeleitet wird
- Der Körper wird hier tiefer Richtung Boden gebracht
- Rechtshänder setzen den Stemmschritt mit dem rechten Fuß
- Der Überholschritt wird mit dem anderen Fuß ausgeführt

Sowohl der Stemmschritt, als auch der Überholschritt lassen die Hüftachse aufdrehen. Um eine ausreichende Beugung im Knie- und Hüftgelenk zu generieren, haben die Füße einen schulterbreiten Abstand. Mit dem setzen des Stemmschrittes werden beide Arme nach hinten oben geführt (Schwungelement) und schwingen mit dem Überholschritt nach vorne oben.

Sofern benötigt, fügt der Athlet 1 oder 2 Orientierungsschritte hinzu, diese dienen zur Anpassung an die Flugkurve und um Geschwindigkeit aufzunehmen. Die Geschwindigkeit des Anlaufes gleicht einem Steigerungslauf.

Übungen für die **Rhythmisierungsfähigkeit**

Lauf Bewegungen mit verschiedenen Geschwindigkeiten / Rhythmen pro Schritt. Lauf Bewegungen mit klatsch Rhythmen





Beschreibung der Armbewegung

Phase 1 – Ausholbewegung

- Der Schlagarm wird früh nach hinten gebracht (flaches aufziehen)
- Ellbogen maximal Schulterhöhe, Arm ist locker
- Der Gegenarm geht hoch und zeigt auf den Ball

Phase 2 - Schlagbewegung

- Der Ellbogen wird nach vorne oben gedreht, bis er sich seitlich, oben, neben dem Kopf befindet
- Der Unterarm ist eingeklappt und streckt sich nun
- Der Ball wird dann mit gestrecktem Arm getroffen
- Das Handgelenk kippt ab
- Der Arm wird nach unten geführt (ungefähr Körpermitte)



„low elbow - high elbow - hit the ball“

Übungen für den Armschwung / Armbewegung

- Trockenübungen der Bewegung
- Schlagwurf mit kleineren Bällen
- Schlagen eines gehaltenen Balls



1vs1 (Pritschen und Baggern)

- Kleines Feld mit 3x2 Meter pro Seite (6x2 Meter)
- 1. Ball wird eingeworfen (Schlagwurf oder Wurf von unten)
- 1 Berührungen pro Spieler
- Sonderregeln (Beispiele)
 - Nur 1 Technik (Pritschen oder Baggern) erlaubt
 - Arme müssen oben (über dem Kopfbleiben)
 - Nach der Berührung muss der Spieler eine Seitenlinie berühren
 - Klatschrhythmus

2vs2 (Pritschen und Baggern)

- Kleines Feld mit 3x4,5 Meter pro Seite (9x3 Meter gesamt)
- Der „Aufschlag“ wird eingeworfen (Schlagwurf oder Wurf von unten)
- Bis zu 3 Berührungen pro Team
- Sonderregeln (Beispiele)
 - 1. Ball oder 2. Ball darf gefangen werden
 - Hier entstehen 3 Varianten nur 1. Ball, nur der 2. Ball oder frei
 - Nach der Netzüberquerung müssen die Spieler eine Linie berühren
 - Nach der Netzüberquerung müssen die Spieler die Positionen tauschen
 - Aufschlag wechselt bei jedem Ball, ob Punkt oder nicht

#Smashball

1vs1

- Netzhöhe = Handgelenkhöhe des kleinsten Spielers
- Der Spieler wirft sich den eigenen Ball an und schlägt ihn über das Netz
- Der Ball darf 1x auf den Boden aufkommen und muss danach gefangen werden
- Kommt der Ball 2x auf den Boden ist ein Punkt erzielt

2vs2

- Netzhöhe = Handgelenkhöhe des kleinsten Spielers
- Der Ball darf 1x auf den Boden aufkommen und muss danach gefangen werden
- Der Ball wird nach dem Fangen zum Partner geworfen, dieser fängt den Ball und wirft ihm in einem Überkopfwurf zu, dieser Ball wird dann erneut angegriffen

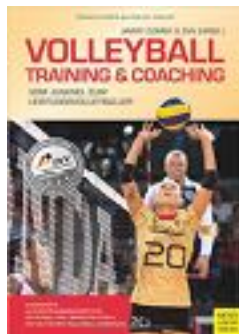
Beispiel: Smashball Ontario (Canada)

<https://www.youtube.com/watch?v=-DRbQhxno5Q&t=157s>



Bücher

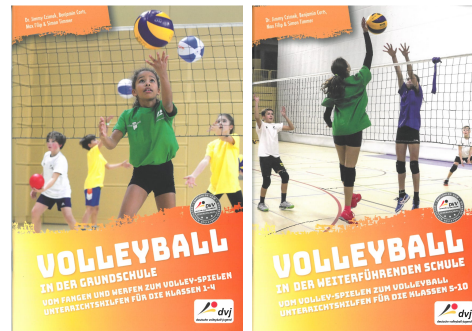
Volleyball - Training & Coaching
kostenpflichtig



Broschüren

Volleyball in der Grundschule
Volleyball in der weiterführenden Schule

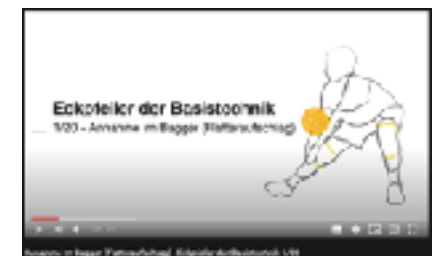
Erhältlich über die DVJ oder beim TVV
kostenfrei



Online-Formate

Spielerisch Volleyball lernen (DVD/Stream)
<https://www.amazon.de/Spielerisch-Volleyball-lernen-Athletik-Spiel%C3%BCbungen/dp/B01C7DC72Q>
kostenpflichtig

YoutubeChannel ARGE Baden-Württemberg
https://www.youtube.com/results?search_query=arge+volleyball+baden-w%C3%BCrttemberg+
kostenfrei



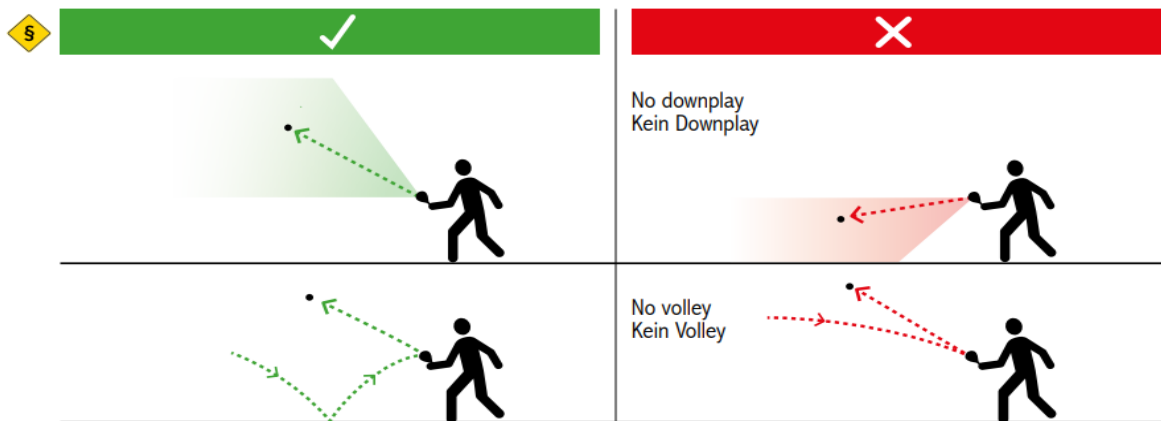
Street Racket in der Schule



Street Racket ist ein integratives und inklusives Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept – einfach zu lernen und mit über 600 Spielformen für jedes Alter und jedes Niveau geeignet. Für Schulen, Sportvereine und Organisationen. Street Racket gilt in Fachkreisen als eines der besten Instrumente für eine bewegte, aktive und soziale Schule, auch dank unserem Zusammenführen von Bewegung & Bildung, von Körper & Geist!

Idee und Konzept

Im Gegensatz zu klassischen Rückschlagsportarten kommt Street Racket ohne jede Infrastruktur aus – das aus einzelnen Quadraten bestehende Spielfeld wird vor Spielbeginn einfach mit Kreide auf den Boden gezeichnet. Es gibt Einzel-, Kreuz- und Maxifelder auf denen 2 – 18 Spieler:innen gleichzeitig spielen können. Dementsprechend niederschwellig, einfach und nachhaltig ist die Sportart. Street Racket kann von jedermann, jederzeit und überall gespielt werden – auf allen Altersstufen und auf jedem Spielniveau. Der Fokus von Street Racket liegt auf Ballkontrolle, langen Ballwechseln und der Förderung der motorischen Fähigkeiten. Das Konzept wurde so konzipiert, dass es mit nur wenigen Regeln funktioniert, um es für jeden sofort zugänglich und verständlich zu machen. Die zwei wichtigsten Regeln sind: **Kein Downplay & Kein Volley**.



VIDEO: Motivationsfilm

Street Racket bewegt und bildet täglich hunderttausende Menschen auf der ganzen Welt (aktuell 108 Länder), nachhaltig, niedrighschwellig, sicher und mit viel Spaß. Diverse medizinische und psychosoziale Faktoren sowie auch sinnvolle und gelingende Raumnutzung gehören zum Konzept, welches neben der Bewegungs- und Gesundheitsförderung auch hoch inklusiv und edukativ ist. In der Schweiz sind in hunderten von Schulen bereits tausende von permanenten Spielfeldern entstanden, welche das Schulareal bewegter, aktiver und sozialer machen – und dabei nichts bis ganz wenig kosten.

Street Racket hat einen hohen Bildungsanteil (Lernen in Bewegung) dank dem Mix aus Koordinations- und Kognitionstraining. Street Racket kann im Sportunterricht in der unterrichtsfreien Zeit, im Klassen- oder Schulverband, für Anlässe, für aktive Pausen, für einen bewegten Unterricht, für Sporttage oder auch für den freiwilligen Schulsport genutzt werden. Sehr wirkungsvoll und innovativ ist Street Racket auch für das Lernen in Bewegung. Unterricht in Mathematik, Sprachen und anderen Fächern findet nicht mehr sitzend statt, wo Motivation und Konzentration stark abnehmen, sondern aktiv spielend, gemeinschaftlich und gesund (z.B. an der frischen Luft). Das gemeinsame Spielen fördert die wichtigen Entwicklungsziele für Kinder:



VIDEO: Addition von Zahlen mit methodischer Nutzung der Kreide/Spielfelder



VIDEO: Lernen im freien Raum

Street Racket ist somit für ALLE Lehrer:innen und jedes Fach im Sinne einer bewegten, aktiven und gesunden Schule sehr interessant, nicht «nur» für den Sport !!!

Darüber hinaus bietet Street Racket eine effektive Möglichkeit, gegen die rasant voranschreitende Myopie (Kurzsichtigkeit) vorzugehen, die vor allem durch zu lange Bildschirmzeiten vorangetrieben wird. Street Racket liefert den nötigen, rhythmischen Perspektivwechsel für das menschliche Auge: „Street Racket ist der perfekte Ausgleich zu der einseitigen Benutzung unserer Augen, welche sich vor allem auch wegen digitaler Geräte fast nur noch in der Nähe abspielt. Damit wieder Bewegung in unser Leben, und damit in unsere Augen kommt, ist Street Racket ideal, um für die nötige Balance zwischen Nah- und Weitsehen zu sorgen. Dadurch hat Street Racket auch ein hohes Potenzial für die Kurzsichtigkeitsprävention.“

(Andreas Stocker, Optologisches Zentrum Solothurn Schweiz für neuro-optometrische Rehabilitation)



Auszeichnungen

Street Racket gehört zur renommierten HUNDRED.ORG collection!

Links: Was ist die [HUNDRED.ORG collection](https://www.hundred.org/)?

Street Racket als eines der weltweit innovativsten, wirksamsten und skalierbarsten Bildungsprogramme!

Methodik

Fokus sollte immer zu Beginn auf dem Miteinanderspielen liegen. Kooperation vor Competition.

Vermittlungsprogression

- Je nach Alters- und Könnensstufe wird zunächst nur geworfen und gefangen
- die **Vermittlungsprogression** ist für den Lernerfolg hilfreich
- Fangen und Werfen (nach den Regeln, von unten nach oben!)
- Ohne Schläger mit der Hand gespielt
- Fangen mit Hand und Racket → hochwerfen, 1x aufspringen lassen und dann zurückspielen
- Kontrollschlag → 1x hochspielen und dann erst zurückschlagen
- Normales Spielen (Miteinander)

Spielideen:

Spiele ohne Feld → Bewegung und Kognition

- o Einfache Addition/Multiplikation von Zahlen
- o Ball hochhalten und Vervollständigen bis 100
- o 2 Schläger li die 2er Reihe und re die 3er Reihe
- o Buchstabieren vorwärts und rückwärts
- o Reime bilden
- o Wortkette (letzte Buchstabe ist neuer Anfangsbuchstabe)
- o Wörter zu bestimmten Themen (z.B. zum Thema Natur)
- o ABC Spiel (Wörter mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben) → auch als Wettbewerb mit anderen Teams
- o Geschichten erzählen (inkl. Satzzeichen)
- o Vokabeln

Spiele ohne Feld → Koordination + Kooperation

- Ball hochhalten High Five
- Ball hochhalten Low Five
- Ball hochhalten und Schläger hinterm Rücken in die andere Hand geben
- Ball hochhalten und Schläger mit Partner tauschen
- Spiel zu zweit über den eigenen Arm
- Spiel zu dritt oder zu viert mit lebenden Ring in der Mitte oder einen Reifen oder auf ein Handtuch
- Sandwichspiel

Spiele im Feld

- ★ Einfach am Singlefeld
 - o Präzision mit Zonen im Feld für Pluspunkte in den Ecken und Minuspunkte in der Mitte
 - o Felder in kleiner Quadrate teilen und jedes muss getroffen werden, dann gesperrt. Bei Fehler oder Doppeltreffer → Freischlag des Gegners
- ★ Doppel am Singlefeld
- ★ 4 oder 8 Spieler am Schweizer Kreuz
 - o Alle zusammen
 - o Immer gegenüberliegenden gegeneinander
 - o Ball goes around (auch mit 2 Bällen)
 - o Ball goes around → follow him
 - o Follow the Ball

- 2 Spieler mit je einem Ball versuchen sich einzuholen (oder einzeln auf Zeit!)
- Cross Double (2er teams gegeneinander, Je Team 2 Felder)
- Cross Double aber Felder müssen gewechselt werden
- Königsspiel
- Haus vom Nikolaus → nach jedem Schlag ein Strich auf den Boden machen
- ★ Spiele im Maxifeld
 - 8 Spieler:innen nur über die Linien spielen
 - Skip & Change
 - Balls go around (und Ball folgen)
 - Double mit Feldwechsel
 - 3 vs 3; Gewinner verliert einen Spieler
 - Reise der Zwerge und Riesen
 - Diagonales Spiel von Ecke zu Ecke mit 2 Bällen
 - Rundlauf für Gruppen
- ★ Spiele an der Wand
 - Mini-Dart → bestimmte Summe genau erreichen (immer wieder hinten anstellen)
 - Zahlenjagd → Spieler 1 beginnt und versucht die Zahlen nacheinander zu treffen. Ist bei Zahl 4, darf Verfolger starten. Wer holt wen ein?

Spiele in Spezialfeldern

- Wer fängt den weitesten Ball?
- Inselspiel ohne Buchstaben
 - Wer kommt mit den wenigsten Versuchen zum Ziel?

Bewegtes Lernen

- ★ Inselspiel mit Buchstaben
- ★ Blume mit Buchstaben und Zahlen (Ball zunächst nur Zuwerfen und Fangen)
- ★ Dartscheibe mit Zahlen
- ★ Addition gegen Subtraktion (3 Kreise von 1-3, Mitte ist die drei; Wer hat zuerst 5 oder -5 Punkte?)
- ★ Kreuzfeld
 - Farbcode am Kreuzfeld (jedes Feld eine andere Farbe)
 - HUGO (Ball wird immer zugespielt zu viert, vorher Zahlenreihe festlegen, wenn Zahl zur Zahlenreihe gehört muss HUGO statt der Zahl gesagt werden)
 - Felder mit Buchstaben füllen → Scrabble
- ★ Einzelfeld/Maxifeld
 - Farbe und Land was die Farbe in der Flagge enthält (oder Fußballtrikots)
 - Buchstabenquadrate und Wort bilden mit den getroffenen Buchstaben
 - Rechnen
 - Konjugation

Umsetzung in der Schule nach der Fortbildung:

Ständig neue Ideen? Wenig Planungsaufwand? Hohe Motivation?

Online Spielesammlung mit neuen Spielideen (mit Videos)*



Lehrmittel als PDF*

Zyklus 1: Kindergarten, 1. & 2. Klasse
Zyklus 2: 3. - 6. Klasse
Zyklus 3: 7. - 9. Klasse

ABC-Lauf

ZIEL
Die Schüler prägen sich das Alphabet ein.

MATERIAL
Schläger, Bälle
Spielfeld Inseln
Kreide o. Reifen & beschriftete Zettel

DURCHFÜHRUNG
Auf dem Boden sind in unregelmässigen Abständen Reifen oder mit Kreide gezeichnete Kreise verteilt. In diesen Inseln sind die Buchstaben des Alphabets aufgeschrieben (mit Kreide oder auf einen Zettel geschrieben). Die Schüler starten von einem ihnen zugeordneten Buchstaben aus und laufen mit dem Ball in der Hand zum nächsten Buchstaben. Dort angekommen spielen sie den Ball in die Insel, fangen ihn wieder auf und laufen weiter zum nächsten Buchstaben bis sie das Alphabet einmal durchlaufen haben.

Damit nicht alle Kinder gleichzeitig bei denselben Buchstaben sind, starten alle auf einer anderen Insel.

VARIATION

- Als Erleichterung werden die Inseln so angeschrieben, dass die aufeinanderfolgenden Buchstaben jeweils nebeneinander liegen.
- Statt den Ball zwischen den Inseln in der Hand zu halten, können die Schüler ihn auch auf dem Schläger balancieren, jonglieren (mit und ohne Zwischenkontakt auf dem Boden) oder direkt von Insel zu Insel spielen.
- Die Übung kann auch in Paaren oder Gruppen durchgeführt werden. Der zweite Schüler steht bereits beim nächsten Buchstaben (auf der Insel) und wird angespielt.
- Zur Festigung kann das Alphabet auch rückwärts durchlaufen werden.

FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN
4a | Grundfertigkeiten
4g | Reflexions-/Strategien-/Ästhetik
5a | Verfahren und Proben

Zusätzlich für Bewegung und Sport:
3A | Körperwahrnehmung
4A | Bewegungsspiele

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

- Selbstständigkeit: Schuller und Lernprozesse zunehmend selbstständig bewältigen, Ausdauer entwickeln
- Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren

SPRACHEN



Street Racket Spielefächer*



***erhältlich im Online-Shop: www.Street racket-mitteldeutschland.de/shop**

Es gibt eine kostenlose App mit vielen Ideen für Kinder zum Ausprobieren!

Ausblick – Was kann zusätzlich in der Schule selbst oder mit unserem Team geleistet werden?!

1. Vertiefte **in-house Fortbildung** für alle Kolleg:innen der Einrichtung (inkl. Hort, Schulsozialarbeiter:innen usw.), da bewegtes Lernen, bewegter Pausenhof, fächerverbindender Unterricht nicht nur Sportlehrkräfte betrifft!
2. **Angebote zu Schulfesten, Sportfesten**
3. **Ausgestaltung von Street Racket Turnieren**
4. **Module für Projekttag oder Projektwochen:**
 - a. **Modul: Street Racket kennenlernen**
 - b. **Modul: Spielentwicklung** (SuS entwickeln Spielideen weiter oder finden neue Ideen und erproben und visualisieren diese)
 - c. **Modul: Schlägerbau** (WTH, Werken; Schläger anfertigen, gestalten und nachhaltige Bewegung in die Familien tragen)
 - d. **Modul: Spielfelderstellung** (Kalkulation Material, Kosten und Installation permanenter Spielfelder auf dem Schulgelände)



- e. **Modul: Kids Coaches** (SuS zu Coaches ausbilden, welche dann als Multiplikatoren dienen)
5. **Ausbildung der Lehrkräfte zu Coaches**

Über uns

Wir, das Team „Street Racket MITTELDEUTSCHLAND“, sind Lizenzpartner der Street Racket GmbH (Schweiz) und unter der Leitung von David Senf Ansprechpartner für die Regionen Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Das Team umfasst mehrere zertifizierte Coaches.

Materialbeschaffung jederzeit und schnell über unseren

Online-Shop: www.Streetracket-mitteldeutschland.de/shop

Weitere Informationen

Für weitere Informationen klicken Sie direkt auf die angegebenen Links.

[Was ist Street Racket? – Imagefilm](#)



[Street Racket in deiner Stadt](#)

[VARIATION – eine Auswahl an Spielmöglichkeiten](#)

[SWISSNESS – der Court auf der Schweizer Flagge](#)

[PRIMARSCHULE – wir schaffen gesunde Bildung](#)

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.



Leitung: David Senf

Workshop „Tischtennis“

Kommunikation und Kooperation im Tischtennis

Freudbetonter und abwechslungsreicher Sportunterricht sollte nicht nur Koordination und Kondition fördern, sondern auch kommunikative und kooperative Fähigkeiten stärken. Tischtennis bietet hierfür ideale Möglichkeiten: Durch vielfältige Übungs- und Spielformen werden Teamwork, Absprachen und strategisches Denken gefördert.

Teilnehmer: ca. 24

Stundenziel:

Fachkompetenz:

- sammeln von motorischen Erfahrungen und Erlebnissen,
- verschieden Übungs- und Spielformen erweitern und vertiefen,
- Materialerfahrungen und Körpererfahrung verbessern

Selbstkompetenz:

- eigene Leistungen und Lernfortschritte besser einschätzen können,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen und zu bewerten,
- im Leistungsvergleich Akzeptanz und Toleranz praktizieren

Sozialkompetenz:

- situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders akzeptieren und ausüben,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfe annehmen,
- soziale Verhaltensweise erkennen und aneignen

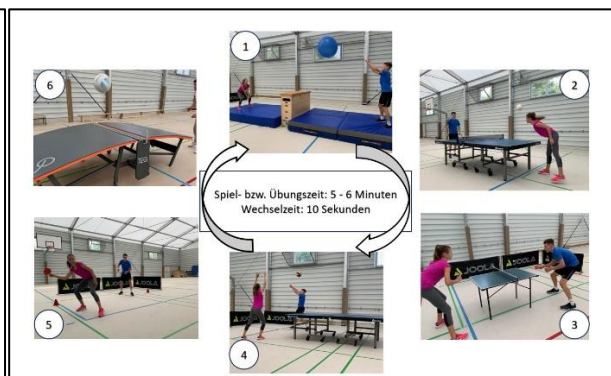
Stationsbetrieb bestehend aus 2 x 6 Übungs- bzw. Spielsituationen:

1. Stationsbetrieb:



1. Riesen-Tischtennis
2. Gruben-Tischtennis
3. Lotto-Tischtennis
4. Tischtennis auf halbe Platte
5. Pylonen-Tischtennis
6. Hindernis-Tischtennis

2. Stationsbetrieb:



1. Elefanten-Tischtennis
2. Headis-Tischtennis
3. Mini-Tischtennis
4. Volleyball-Tischtennis
5. Squash-Tischtennis
6. Teq-Ball

Literatur:

Müller, Y. (2025): Kommunikation und Kooperation im Tischtennis. In: Raabe Klasse Schule. Ausgabe 5/2025. Dr. Josef Raabe Verlag-GmbH.

Müller, Y. (2022): Übungs- und Spielformen im Tischtennis – Langweilig wird es nie. In: Sportpraxis. Fachzeitschrift für Schule und Verein. Ausgabe 6/2022. Limpert- Verlag