

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>„Vom ABC für Spielanfänger...“</b>	<b>7</b>
	Einführung.....	8
	Modell des spielerisch-impliziten Lernens .....	11
	Struktur und Aufbau.....	11
	Sportspielsystematik .....	13
	Stufenübergreifende Ziele und Inhalte.....	17
	Taktikbausteine .....	19
	Koordinationsbausteine.....	20
	Technikbausteine.....	21
	Stufenübergreifende methodische Grundphilosophie.....	24
	Erste Regel: „Vom Übergreifenden zum Speziellen“.....	25
	Zweite Regel: „Vom Spielen zum Spielen und Üben“ .....	29
	Dritte Regel: „Vom impliziten zum expliziten Lernen“ .....	33
	Zusammenfassung .....	37

<b>Kapitel 2</b>	<b>„...zum gekonnten Agieren mit der Hand und mit Schlägern“</b>	<b>39</b>
	Einführung .....	40
	Konzepte im Bereich der Rückschlagspiele .....	41
	Begriffsbestimmungen und Einteilungen.....	41
	Ziele und Inhalte .....	43
	Methodische Grund- und Reihungsregeln .....	46
	Ballschule Rückschlagspiele: Ziele, Inhalte und Methoden .....	47
	Spielerisch-situationsorientierte Ballschule Rückschlagspiele.....	49
	Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele.....	51

Fertigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele .....	54
Zusammenfassung .....	56

### **Kapitel 3**      **Spielerisch-situationsorientierte Ballschule Rückschlagspiele**      57

Einführung .....	58
Zeichenlegende und Darstellungsform .....	61
Spiele-Sammlung .....	64
Überzahl herausspielen .....	64
Zusammenspiel .....	72
Ins Ziel treffen .....	78
Ball dem Ziel annähern .....	83
Lücke erkennen .....	85

### **Kapitel 4**      **Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele**      93

Einführung .....	94
Übungs-Sammlung.....	97
Präzisionsdruck .....	97
Komplexitätsdruck .....	102
Organisationsdruck .....	107
Variabilitätsdruck .....	112
Zeitdruck.....	117
Belastungsdruck.....	120

### **Kapitel 5**      **Fertigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele**      123

Einführung .....	124
Übungs-Sammlung.....	125
Spielpunkt bestimmen.....	125
Laufwege und -tempo festlegen.....	129

Winkel steuern .....	132
Krafteinsatz steuern .....	136
Sich verfügbar machen.....	140
Ball im Blick behalten .....	144
Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen.....	148
Laufwege beobachten .....	152
Abwehrposition vorwegnehmen .....	154

**Anhang**

155

Institution Ballschule Heidelberg.....	155
Schlaggeräte.....	157
Literaturverzeichnis .....	158
Danksagung.....	161

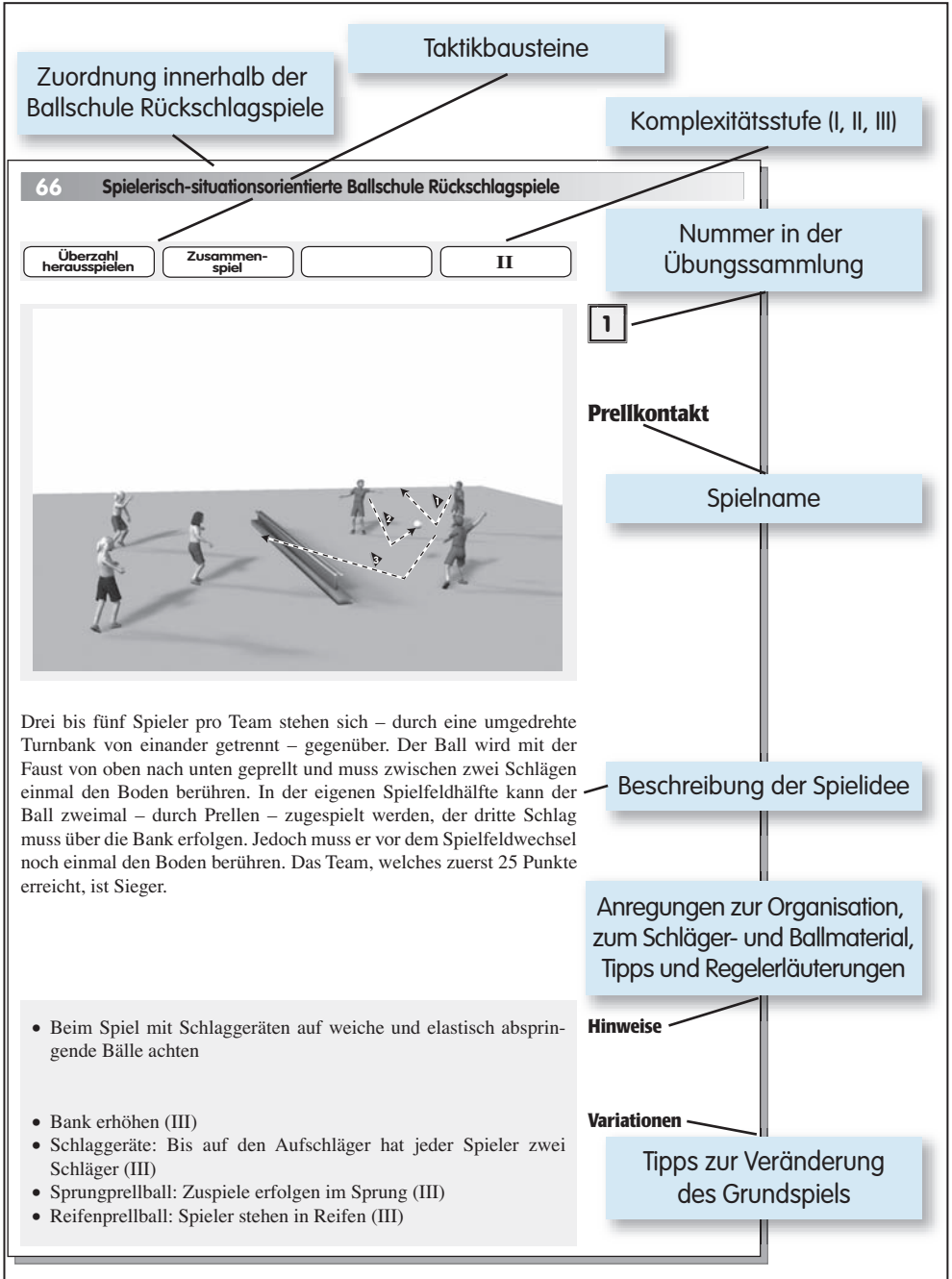


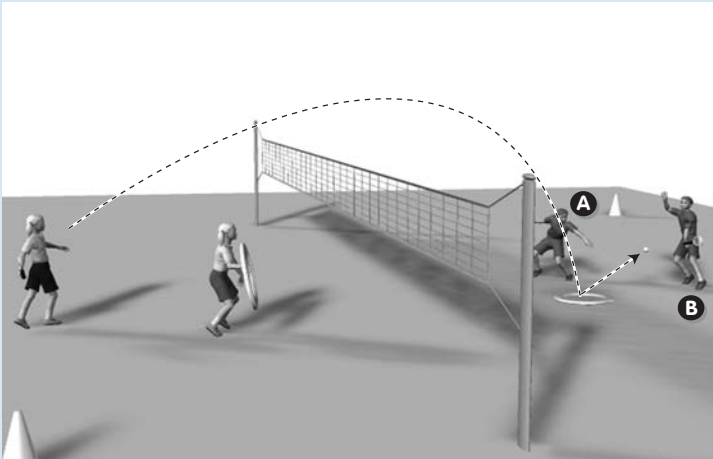
Abb. 10: Darstellung der Einzelspiele

Überzahl  
herausspielen

Lücke erkennen

I

1



## Reifen-Schlag-Spiel

Zwei Teams stehen sich in einem Badmintonfeld gegenüber, wobei jeweils einer der beiden Spieler einen Ring und der andere ein Schlaggerät hat. Das Ziel von A ist, den Auftreffpunkt des über die Leine kommenden Balles zu antizipieren und den Reifen dort auf den Boden zu legen. B versucht dann, den abspringenden Ball wieder über das Netz zu spielen. Welche Mannschaft hat zuerst 20 Punkte?

- Das jeweilige Anspiel erfolgt „von unten“ aus dem Reifen
- Leine muss sehr hoch sein (ca. 3 Meter)
- Grundlinie wird mit Pylonen markiert
- Nach einigen Minuten wechseln die Spieler Reifen und Schläger
- Aus Sicherheitsgründen muss A den Ring auf den Boden legen und ihn erst dann holen, wenn B geschlagen hat

### Hinweise

- Es wird mit unterschiedlichen Mannschaftskonstellationen gespielt, z. B. zwei Spieler mit Reifen, einer mit Schläger (II)
- Abstand Grundlinie-Netz vergrößern (III)
- Spieler mit dem Schläger muss nach jedem Schlag immer wieder zu einem bestimmten Punkt an der Grundlinie zurückkommen (III)

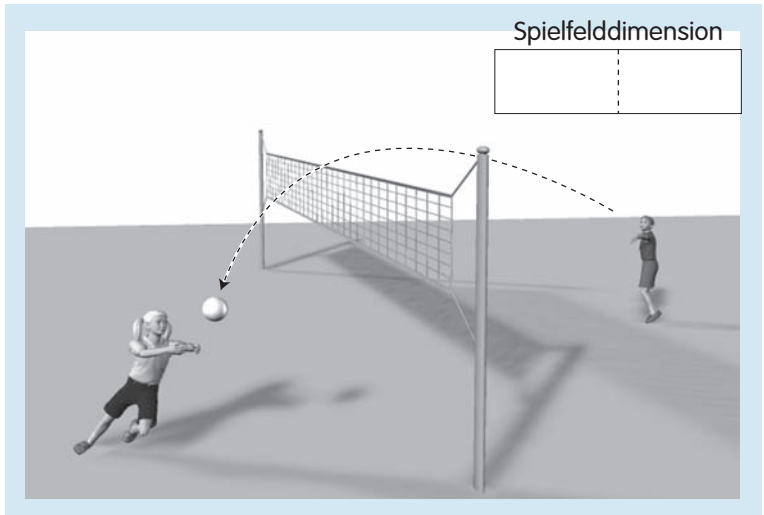
### Variationen

Überzahl  
herauspielen

Lücke erkennen

I

2

**Heiße Kartoffel**

In einem langen und schmalen Spielfeld agieren zwei Spieler. Ziel ist es, den Ball auf den Boden des Gegners zu spielen. Dieser versucht dies zu verhindern, indem er die Bälle vor dem Bodenkontakt fängt. Fang- und Wurfposition müssen immer übereinstimmen. Welcher Spieler erzielt zuerst 25 Punkte?

**Hinweise**

- Das Netz muss relativ hoch sein (2 Meter)
- Es ist ein Fehler, den Ball länger als ein bis zwei Sekunden in der Hand zu halten
- Fangversuche aus dem schnellen Lauf mit „Abgangsschritten“ sind erlaubt
- Zunächst keine Sprungabspiele einsetzen
- Wurffinten sind für das Spielziel sehr dienlich

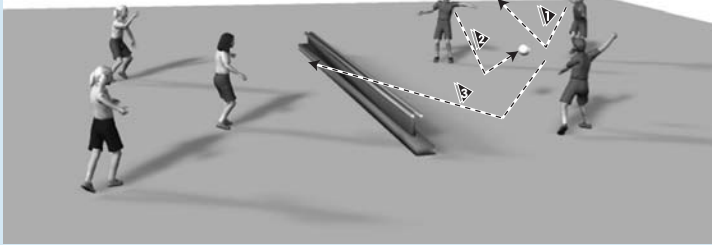
**Variationen**

- Vielfältige Ballarten und Schlaggeräte einsetzen (II)
- Fangpositionen vorgeben, z. B. über Kopfhöhe (II)
- Vor dem Fangen Zusatzaufgaben (z. B. Drehungen, Händeklatsch, Linientouch ausführen (III)

Überzahl  
herausspielenZusammen-  
spiel

II

3



## Prellkontakt

Drei bis fünf Spieler pro Team stehen sich – durch eine umgedrehte Turnbank voneinander getrennt – gegenüber. Der Ball wird mit der Faust von oben nach unten geprellt und muss zwischen zwei Schlägen einmal den Boden berühren. In der eigenen Spielfeldhälfte kann der Ball zweimal – durch Prellen – zugespielt werden, der dritte Schlag muss über die Bank erfolgen. Jedoch muss er vor dem Spielfeldwechsel noch einmal den Boden berühren. Das Team, welches zuerst 25 Punkte erreicht, ist Sieger.

- Beim Spiel mit Schlaggeräten auf weiche und elastisch abspringende Bälle achten
- Bank erhöhen (III)
- Schlaggeräte: Bis auf den Aufschläger hat jeder Spieler zwei Schläger (III)
- Sprungprellball: Zuspiele erfolgen im Sprung (III)
- Reifenprellball: Spieler stehen in Reifen (III)

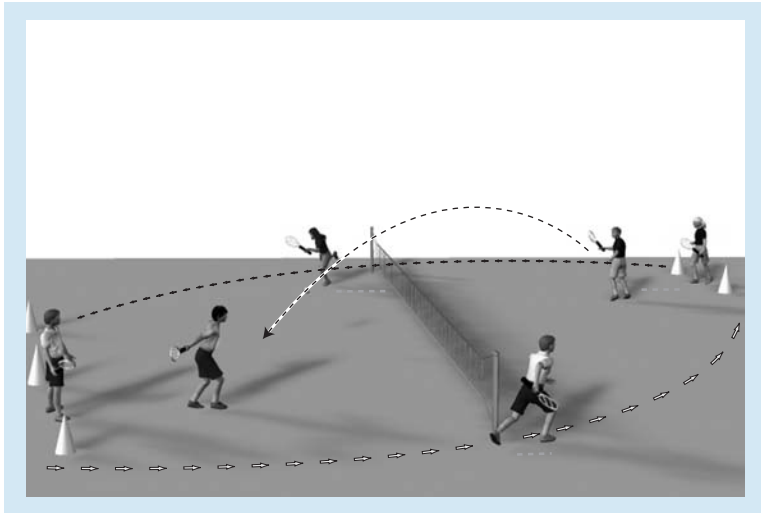
## Hinweise

## Variationen

Überzahl  
herauspielen

II

4

**Rundlauf**

Zwei Teams stehen sich gegenüber. Sie haben das Ziel, den Ball nacheinander diagonal ins gegenüberliegende T-Feld zu spielen und dann auf die andere Seite zu wechseln. Jeder Fehler wird gezählt. Gewinner ist die Mannschaft, die in einer bestimmten Zeit die wenigsten Fehler gemacht hat.

**Hinweise**

- Das Anspiel erfolgt als Vorhandschlag von unten. Danach darf der erste Ball nicht volley gespielt werden
- Spiel kann in einem Tennisfeld erfolgen
- Zusätzlich sind Einzelwertungen möglich

**Variationen**

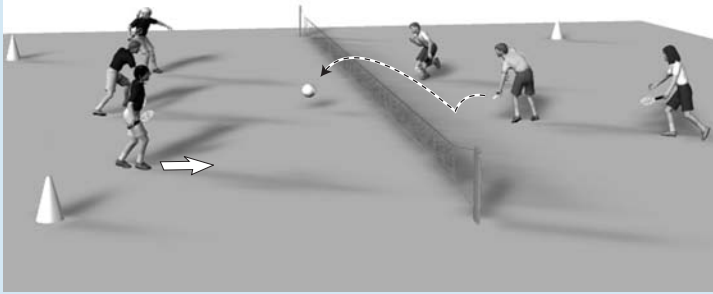
- Größe des T-Felds variieren (II)
- Gespielt wird auf einer Tischtennisplatte oder einem Tisch, bei dem die eine Hälfte nach oben geklappt wird (II)
- Techniken variieren, z. B. Vorhand-Volley, Rückhand-Volley oder Überkopf (III)



Überzahl  
herausspielen

II

5



## Prellballschlacht

Zwei Teams stehen sich in einem Badmintonfeld gegenüber. Das Ziel besteht darin, den Ball so über das Netz zu spielen, dass dieser zunächst den eigenen und dann den gegnerischen Boden berührt. Zuspiele in den eigenen Reihen sind nicht erlaubt. Bei Fehlern oder zweimaligem Berühren des Bodens hintereinander auf der gleichen Spielfläche werden Punkte vergeben. Welche Mannschaft hat zuerst 20 Punkte?

- Das Netz muss niedrig sein (< 1 Meter). Es kann auch durch eine Turnbank ersetzt werden
- Zur Markierung der beiden Felder können Pylonen benutzt werden
- Gut abspringende Bälle einsetzen
- Es dürfen keine Volleys gespielt werden

### Hinweise

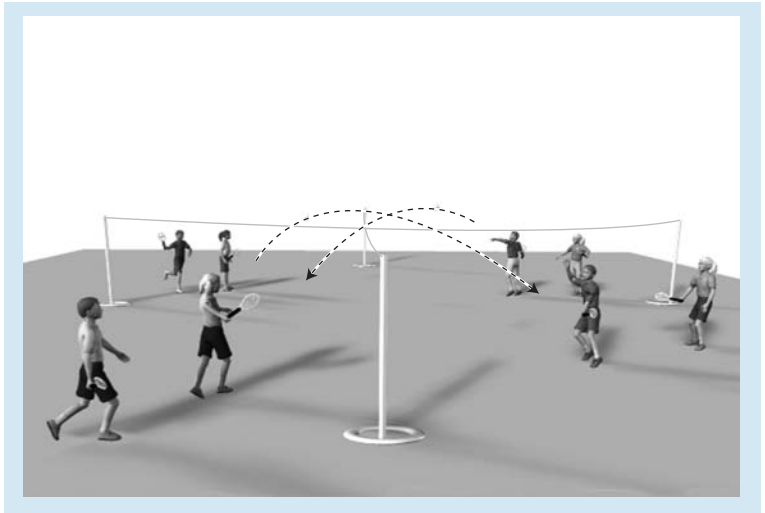
- Die Spieler versuchen in einer bestimmten Reihenfolge, die Bälle über das Netz zu spielen (II)
- Techniken variieren, z. B. Rückhand oder Überkopf (III)
- Es sind zwei Bälle im Umlauf (III)

### Variationen

Überzahl  
herausspielen

II

6

**Kreuzball**

Vier Teams mit jeweils zwei Spielern stehen in vier Feldern, die durch zwei gekreuzte Zauberschnüre gebildet werden. Das Ziel besteht darin, den Ball so über das Netz zu befördern, dass dieser den Boden berührt, bevor ein Spieler der gegnerischen Mannschaft ihn fangen bzw. spielen kann (1 Punkt). Der Ball darf nicht untereinander zugespielt werden. Wer einen Ball annimmt, muss ihn direkt weiter über ein Netz spielen. Es sind zwei Bälle im Einsatz. Welche Mannschaft hat zuerst 20 Punkte?

**Hinweise**

- Die Zauberschnur muss relativ hoch sein (2 Meter)
- Diagonal dürfen keine Bälle gespielt werden

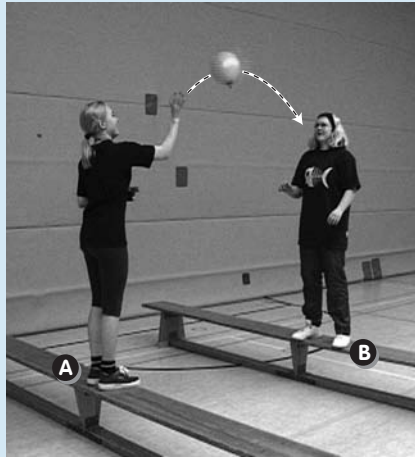
**Variationen**

- Ball darf untereinander zugespielt werden, bevor er über das Netz gespielt werden muss (II)
- Alle Mannschaften haben zu Beginn 21 Punkte. Das Team, das zuerst bei Null Punkten angelangt ist, scheidet aus (II)
- Bälle werden nach einem Bodenkontakt mit dem Unterarm gespielt (III)
- Es sind insgesamt drei Bälle im Umlauf (III)

Präzisionsdruck

I

1

**Bank-Volley**

A und B stehen jeweils auf einer Turnbank und spielen sich einen Luftballon zu.

**Hinweise**

- Signale vereinbaren lassen
- Abstand der Bänke allmählich vergrößern

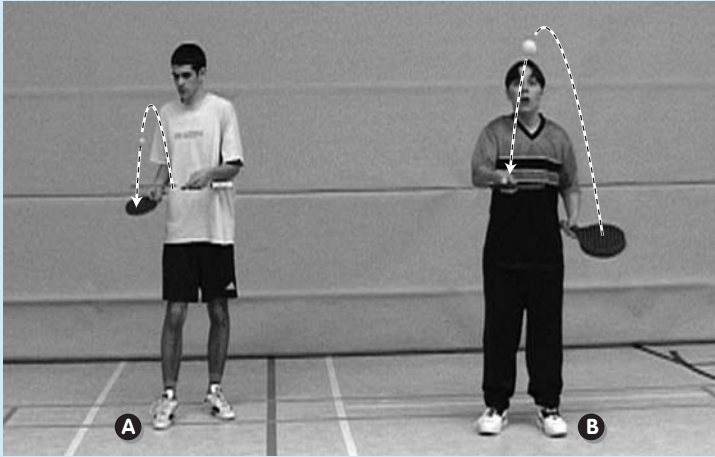
**Variationen**

- Der Luftballon wird zunächst als „Eigenvorlage“ hoch gespielt und dann zum Partner geschlagen (I)
- A und B spielen sich – auf der Turnbank stehend – Volleys mit Schlägern zu (II)
- Auf der umgedrehten Turnbank spielen: Vorsicht Sturzgefahr (III)
- Abstand der Turnbänke variieren, z. B. als „Schere“ (II)

Präzisionsdruck

II

2



## Zwei Schläger

A und B haben die Aufgabe, einen Ball mit zwei Schlägern hin und her zu spielen.

- Nicht zu viele Versuche wegen möglicher Überlastung der Handgelenke

### Hinweise

- Bälle im Lauf spielen (II)
- Mit der Rückhand spielen (II)
- Einsatz von Zusatzaufgaben, z.B. abwechselnd tief- und hochspielen, die Bälle in einer Drehung spielen (III)
- Der Ball berührt nach jedem Schlägerkontakt einmal den Boden (I)

### Variationen

Präzisionsdruck

II

3

## Reifen- Aufsetzer



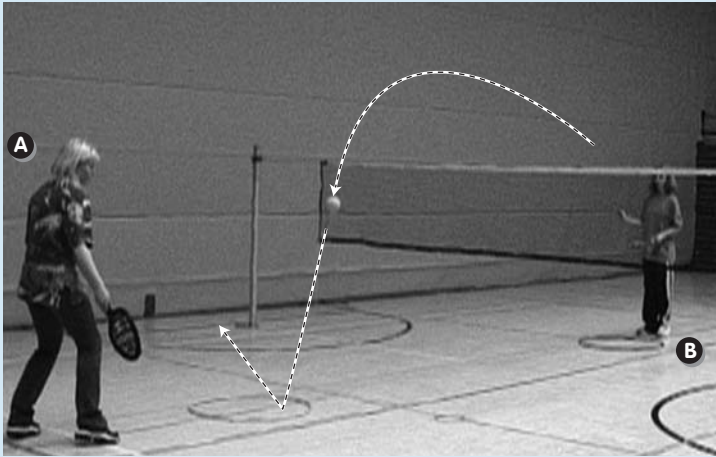
A und B spielen sich den Ball zu, sodass dieser als Aufsetzer im Reifen platziert wird.

### Hinweise

- Unterschiedliche Kontaktflächen der Unterarme oder auch Faustkontakt verlangen
- Zu Beginn die Bälle eher hochspielen lassen
- Statt Reifen können auch Zeitungen benutzt werden

### Variationen

- Der Ball muss in Überkopfhöhe getroffen werden (III)
- Abstand zwischen Reifen und Spieler variieren (III)
- Reifengröße variieren (III)
- Der Reifen wird an einer Schnur zwischen A und B befestigt. Die Spieler haben nun die Aufgabe, sich den Ball durch den Reifen zuzuspielen (Reifenhöhe variieren) (III)
- A und B sind durch ein Quadrat, das durch Pylonen markiert wird, voneinander getrennt. Sie spielen sich den Ball nach jeweils einmaligen Bodenkontakt mit dem Unterarm zu (siehe kleine Bilder) (III)



## Reifenball

A und B stehen sich durch ein Netz getrennt gegenüber. Vor ihnen liegen zwei Reifen. Sie haben die Aufgabe, sich einen Ball über das Netz in den anderen Reifen zuzuspielen.

- Unterschiedliche Kontaktflächen der Unterarme oder auch Faustkontakt verlangen
- Auf die richtige Bewegungsausführung achten
- Zu Beginn die Bälle eher hochspielen lassen
- Statt Reifen kann auch eine Zeitung eingesetzt werden

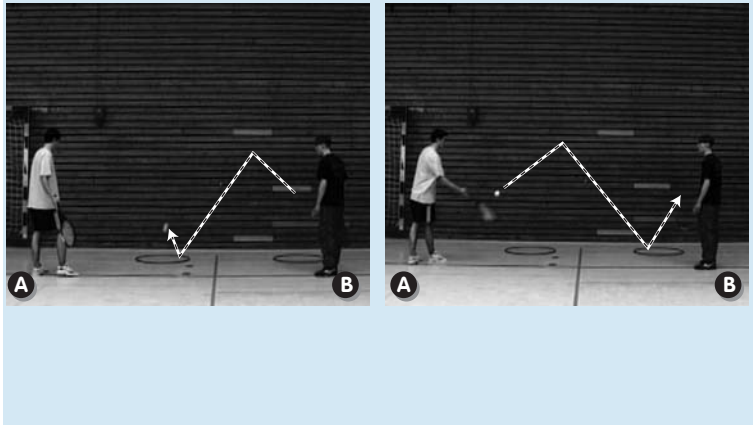
### Hinweise

- Mit der schwachen Hand agieren (III)
- Abstand zwischen Reifen und Spieler variieren (III)
- Größe von Reifen oder Zeitungsbältern variieren (III)

### Variationen

5

## Boden- Abpraller



A und B stehen seitlich an einer Wand. Vor ihnen liegen zwei Reifen. Sie haben die Aufgabe, sich über die Wand einen Ball jeweils in den anderen Gymnastikreifen zuzuspielen.

### Hinweise

- Auf die richtige Bewegungsausführung achten
- Zu Beginn die Bälle eher hochspielen lassen

### Variationen

- Abstand zwischen Reifen und Spieler variieren (III)
- Abstand der Reifen zur Wand verändern (III)
- Größe der Reifen variieren (III)
- An der Wand wird ein Reifen angebracht, durch den der Ball zusätzlich abwechselnd gespielt werden muss (III)