<u>Lektionsplanung:</u> Ball im Fokus

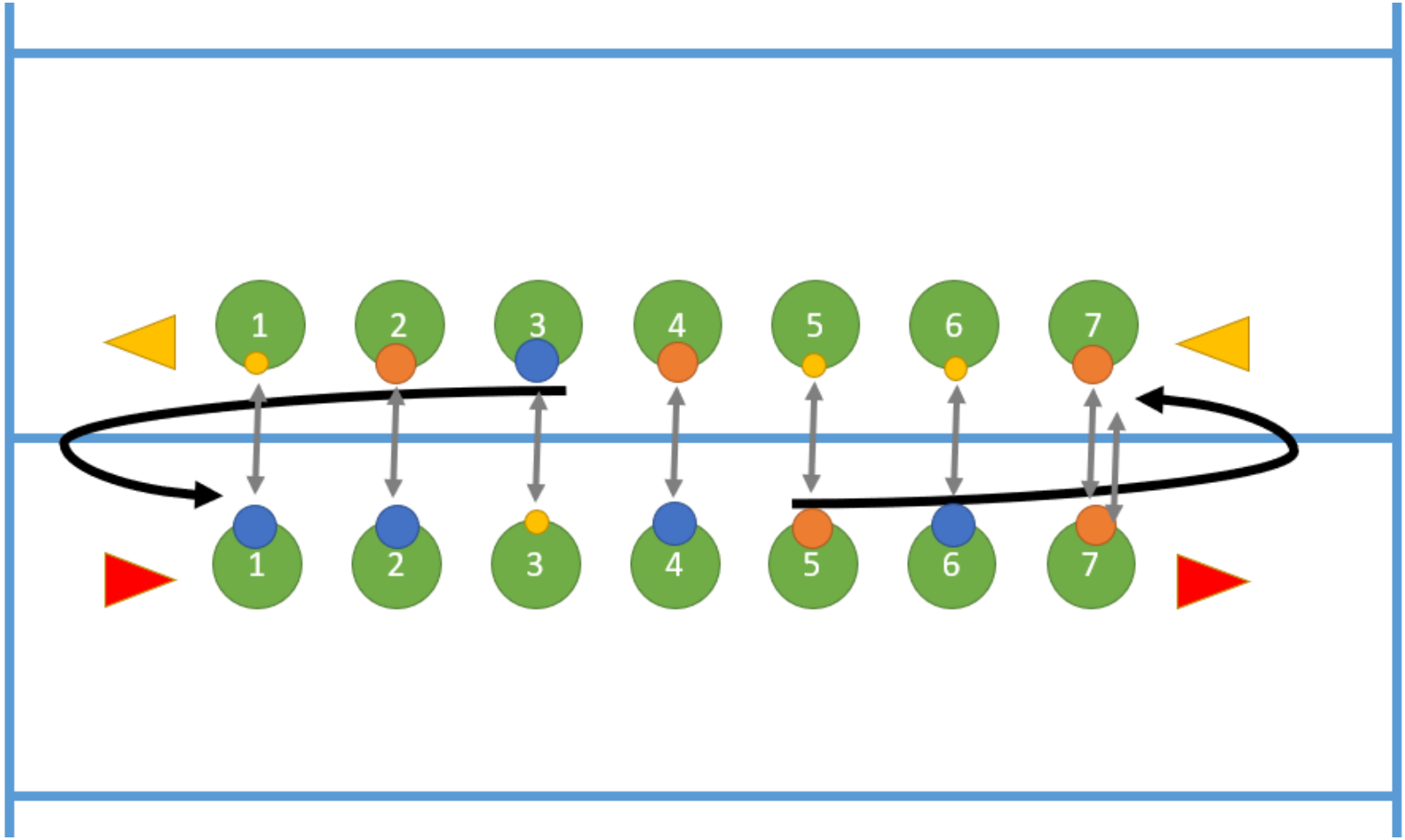
Gruppe/Teilnehmende: Riege F/M (Ø 7-9 Teilnehmer (TN), Leistungsniveau (LN) ab fortgeschritten)	**Ziel (TN):** - Die individuellen koordinativen Fähigkeiten mit unterschiedlichen Bällen und Ballspielformen fordern und fördern. **Ziel (LT):** - Eine leicht der Anzahl TN und dem LN anpassbare Lektion von mindestens 60′ bis 90’ in 3 Teilen rund um den Ball vermitteln.	**Datum:** 13.05.2025 (erste Ausführung) **Ort:** Turnhalle, Schnottwil **Unterrichtszeit:** gemäss Trainingsplan **Autor:** Stefan Lehmann

Vorbereiten/Mitnehmen:
Von zu Hause: Ziffern 1 bis 8 auf Papier, 1 Audiogerät (b.B.), 1 Handy (Musikspeicher), 1 Hand- o. Mundpfeife, Papier und Stifte.
Aus der Halle: 7 Matten, 6 Basket- 5 Tennis-, 5 Gymnastik-, 4 Volleybälle, 4 Pylonen (2 r, 2 g), 2 Ballwagen, 1 Reifen (r), 1 Audio.

Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
1′	Begrüssung	Begrüssung der TN und Erläuterung der Inhalte und Ziele		
5’	Vorbereitung	Alle TN helfen vorbereiten.	Ballwagen kommen in die Nähe der Hallenmitte, seitlich	2 Ballwagen mit total 1/3 TN-Anzahl Tennis-, 1/3 Volley-, 1/3 Gymnastikbälle. Je 3 Basketbälle.
15′ bis 21’	**<u>Aufwärmen</u>**	TN nehmen aus Ballwagen einen beliebigen Ball, aber keinen Basketball. Gruppe teilt sich auf.	TN bilden Pärchen und teilen sich auf.	Keine Musik

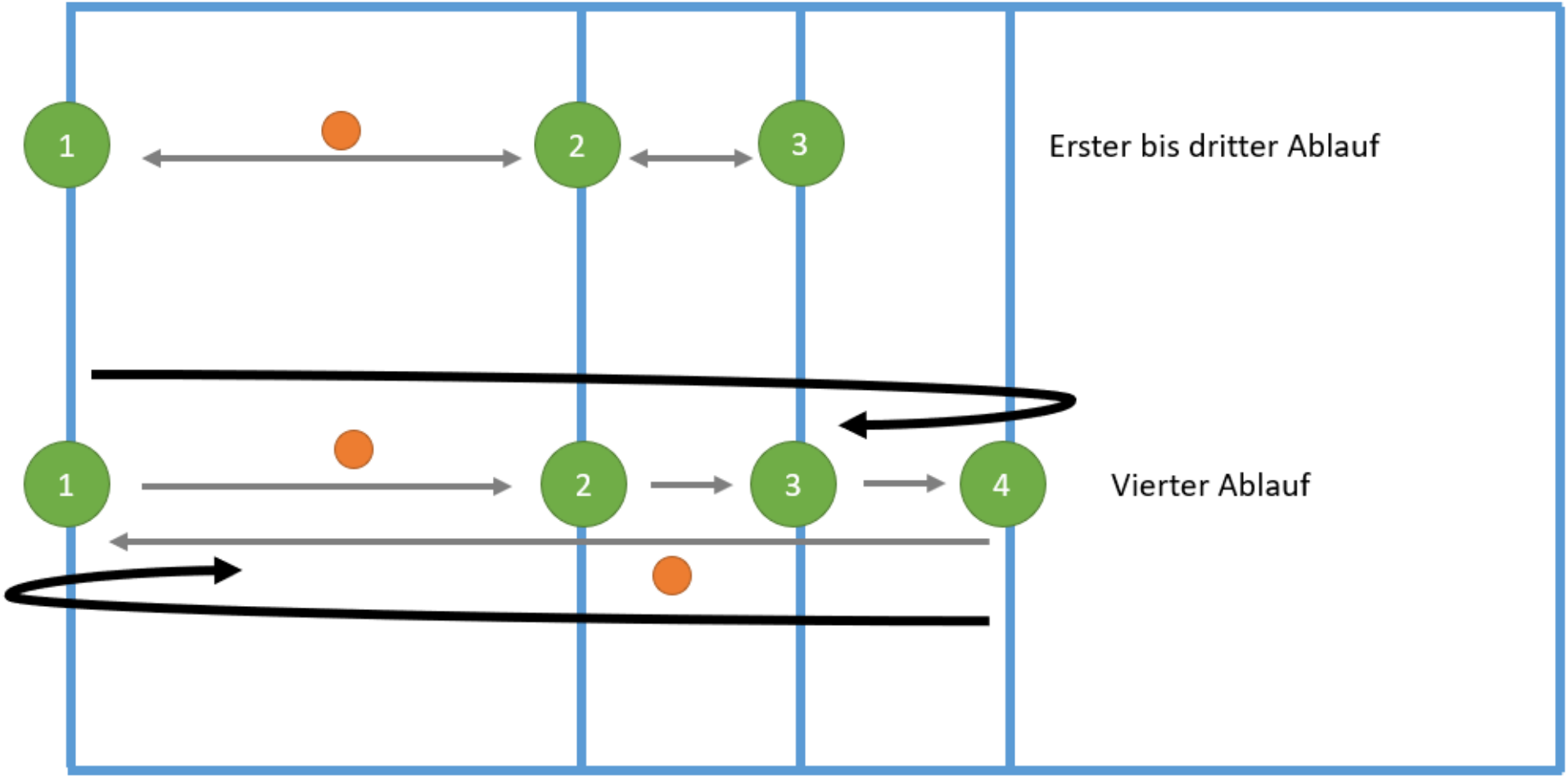
9′ bis 15’	Differenzieren, reagieren, rhythmisieren, und orientieren bei unterschiedlicher Ballarten, Wurfformen und steigender Ablaufkomplexität. Aufwärmen der Handgelenke, der Beweglichkeit im Nacken (Ball verfolgen) und spielerische Aufmerksamkeit steigern.	TN stellen sich stehend jeweils 1 m von der Mittellinie des Volleyballfelds, paarweise und frontal gegenüber, auf. Optional: an beiden Enden jeder Reihe der Reihen je ein liegender Pylon. Bei einer Reihe beide mit Richtung Wand (gelbe Pylonen), an der anderen mit Richtung Fenster (rote). Start: TN werfen sich innerhalb des Paars, im eigenen Rhythmus, die Bälle zu. Tennisbälle fliegen dabei immer hoch, Volleybälle werden direkt zugespielt, Gymnastikbälle prellen einmal auf den Boden. Alle Bälle werden auf rechts gespielt und auf links entgegengenommen. 10 bis 15Würfe („bis es sitzt“). Optional Hand (auf Links) wechseln. Zusätzlich: Der Wurf soll nun von allen gleichzeitig getätigt werden (Synchron über die Reihen). Der Leiter zählt dabei auf drei, dann Trillerpfeife und variiert die Geschwindigkeit der Auslösung. Optional Hand (auf Links) wechseln. 10 bis 15 Würfe („bis es sitzt“). Zusätzlich: Nach jedem Wurf bewegt sich nun die „rote Reihe“ und die „gelbe Reihe“ in Pylonrichtung um <u>eine</u> Position. Der Herausfallende füllt die gegenüberliegende Reihe wieder auf. Zusätzlich: Zufällige Angabe der Bewegung durch Leiter mit lautem Ansagen der Zahl zwecks Bewegung oder durch entsprechendes Pfeifen oder durch stumme Angabe mit Zifferblatt. 10 bis 15 Würfe („bis es sitzt“).	*Hinweis:* *Für höhere Komplexität Ballarten und Wurfformen erweitern.* *Für tiefere Komplexität Ablauf ohne Bewegung und Reduzierung der Ballarten und Wurfformen.* Bälle gleichmässig am Ende in die Ballwagen, Pylonen zur Seite.	Zusätzlich optional 2 rote und 2 gelbe Pylonen.

6′	Abschluss des Aufwärmens (reagieren, differenzieren, orientieren, rhythmisieren)	TN joggen in der Halle frei herum. Wer bei einem Basketballkorb ist, kann 1 Wurf versuchen (nicht immer den gleichen Typ Ball). Ball nach Wurf wieder in den Ballwagen. Bei jedem „One more time” 1 Burpee. Erleichterung durch Variante Squat + Jumping Jack.	Je ein Ballwagen pro Korb verschieben. TN frei in der gesamten Halle	Musik ab Handy „One more time“ von Daft Punk 2x3 Basketbälle + 2 gefüllte Ballwagen

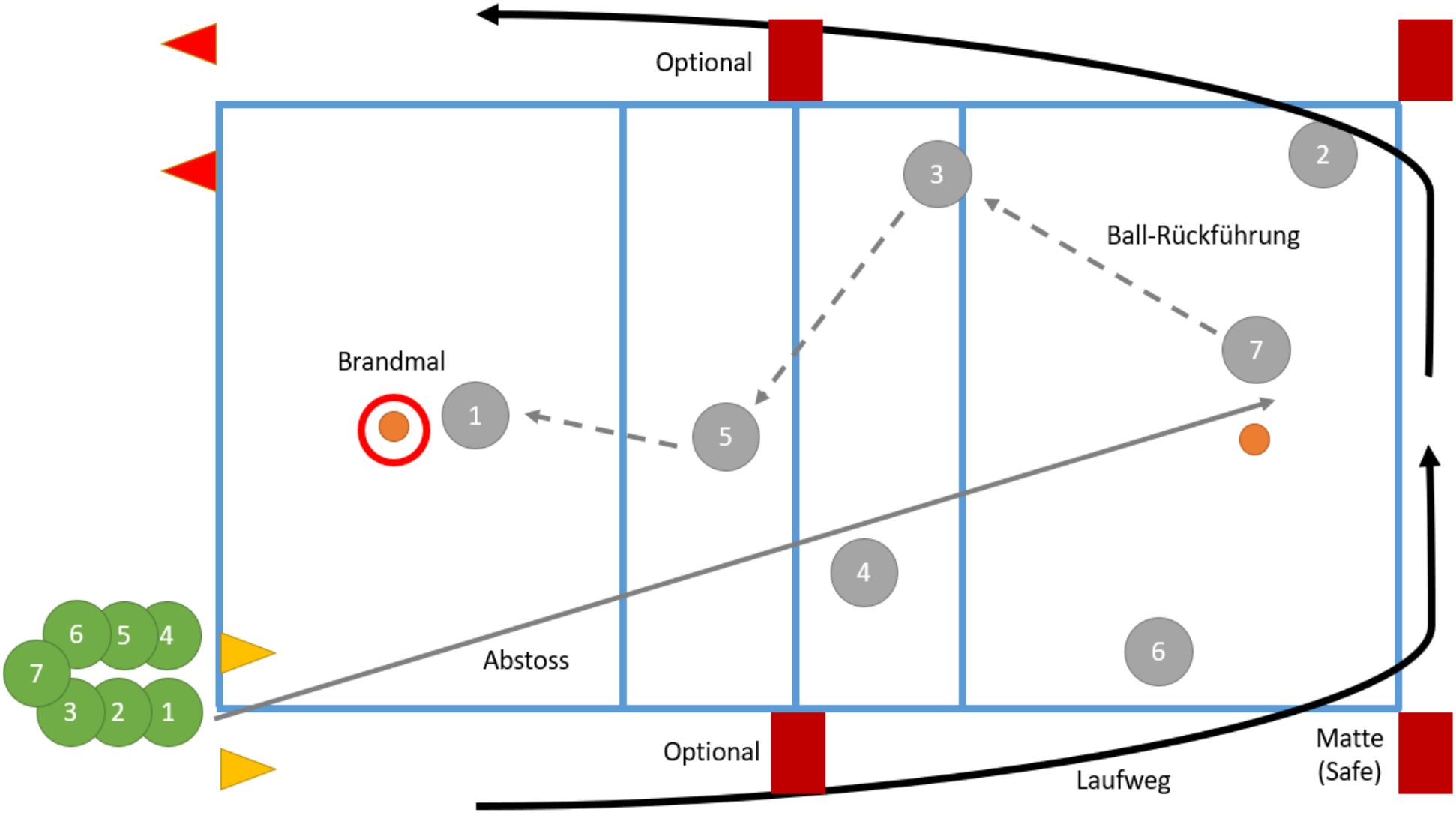


Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
30′ bis 40’	**<u>Hauptteil (1/2)</u>**			
10′ bis 15’	Brennballformen einüben und das Dehnen abschliessen, reagieren, im Gleichgewicht sein und orientieren. Von einfach zu schwierig. Differenzieren bei Erschwerung ausgeprägt. Durch Rollenwechsel rhythmisieren.	Die Gruppen stehen nebeneinander, längs über das Volleyballfeld verteilt, mit einem Spieler auf je einer Feldlinie (1 - Grundlinie, 2 - Angriffslinie, 3 - Mittellinie (bei 3 TN), 4 - zweite Angriffslinie (bei 4 TN)). Schrittweise erschwerend. Jede Gruppe mit einem Volleyball. Start: Ball von der Grundlinie aus (1) von einem Gruppenende zum anderen, über alle Teammitglieder, hin und zurück sicher werfen. Zweihändige Annahme, 180° Drehung, Wurf, bei steigendem Rhythmus (10 Durchgänge, Rhythmus optional mit Handpfeife durch Leiter vorgeben). Zusätzlich: Vor dem Wurf, mit beiden Händen den Ball haltend und mit geraden Beinen sich bücken, Ball berührt den Boden (10 Durchgänge, optional mit Handpfeife). Zusätzlich: Bei Wurf und Annahme auf einem Bein (abwechselnd l / r) stehen (10 Durchgänge). Neuer Ablauf: Die kurzen Würfe nur noch in eine Richtung (von 1 über 2 bis zu 3 / bis zu 4). Letzter Spieler wirft dann mit langem Wurf zu 1 zurück (10 Durchgänge).	TN in Gruppen zu dritt oder zu viert bilden (z.B. durch Nummerierung). *Hinweis: erschwerend mit einem zweiten/anderen Ball spielen lassen (erhöht Kadenz und/oder Differenzierung).*	Keine Musik Pro Gruppe mindestens 1 Volleyball und zusätzlich eine Auswahl anderer Bälle griffbereit.

		Zusätzlich: Mit Positionswechsel; wenn 1 den langen Wurf erhält, legt 1 den Ball auf den Boden. Nun rotieren alle Rollen (z.B. 1 -> 2, 2 -> 3, 3 -> 4, 4->1). Neue 1 startet die Runde wenn bereit und in Position (10 Durchgänge).		



Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
30′	**<u>Hauptteil (2/2)</u>**			Keine Musik
20′	Brennball mit orientieren, reagieren, differenzieren	Eine Person (des Laufteams, A) spielt (kein Kick/Fussball) den Ball ins Spielfeld über die Volleyball-Grundlinie. Sie rennt los. Sie muss vom Start zu/von einer Matte zur nächsten laufen bis ins Ziel (Gegenuhrzeigersinn).	TN auf 2 nummerieren (1 in Team A, 2 in Team B)	Bei 9> Personen ganzes Volleyballfeld, bei <10 halbes Volleyballfeld.
(5′)	Vorbereitung + Erklärung	Das Feldteam (B) versucht den Ball möglichst rasch einzufangen und ihn im Brandmal (einen roten Reifen) abzulegen. **Direktes Fangen aus der Luft, ergibt einen Punkt für das Feldteam.**	Ein Team verteilt sich im Spielfeld (Feldteam), das zweite Team (Laufteam) wartet ausserhalb des Feldes hinter dem rechten Pylonen-Paar mit Blick auf die gegenüberliegenden Matten.	2 Pylonen-Paare um Start- (2 g) und Ziellinie (2 r) darzustellen. Verlängerung der passenden Seitenlinie des Volleyballfeldes.
(7′)	Team A Feldteam			
(7′)	Team B Feldteam	Der Ballführende darf nicht laufen. Befinden sich ein Läufer bei der Ballablage im Brandmal ausserhalb einer Matte, so "verbrennt" er und muss zurück zur letzten Matte/zu Start. **Wenn ein Läufer die Ziellinie überschreitet, erhält das Laufteam einen Punkt.** Im Laufteam können alle mehrmals und in beliebiger Reihenfolge antreten. Falls kein Werfer im Läuferteam vorhanden, muss ein Läufer freiwillig zurück an den Start. Teams tauschen nach vorgegebener Zeit die Rolle (A ↔ B).	Leiter legt den roten Reifen beliebig hin.	2 bis 4 Matten (mittlere sind optional), je nach Leistungsniveau. Siehe Zeichnung. 1 Volleyball
(1′)	Verkündung	Team mit den meisten Punkten gewinnt.		1 roter Reifen


Optional
Ball-Rückführung
Brandmal
Abstoss
Optional
Laufweg
Matte
(Safe)
1
2
3
4
5
6
7
6 5 4
7
3 2 1

Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
15′	**<u>Cool down</u>**			
15′	Massage	Paarweise auf den Matten (bei Bedarf zusätzliche holen) und sich gegenseitig mit einer selbst definierten Auswahl an Bällen (Tennisball, usw.) jeweils mit unterschiedlichem Druck gemäss Wunsch des Partners massieren. Dies kann liegend, sitzend oder stehend erfolgen, in gegenseitiger Absprache. Nach der Hälfte der Zeit Rollentausch.	Paarweise, TN entsprechend auf Anzahl/2 nummerieren, dann 1 mit 1, 2 mit 2. Leiter hilft aus bei ungerader Anzahl.	Bis 8 Matten, es stehen alle Bälle wie bis anhin zur Verfügung. Freie Wahl. Musik: - Star Trek Picard Main Title (Jeff Russo) - Dream Walk (Instrumental) (Baldur's Gate 3 - Borislav Slavov) - I want to live (Instrumental) (Baldur's Gate 3 - Borislav Slavov) - Down by the River (Instrumental) (Baldur's Gate 3 - Borislav Slavov) - Indiana Jones and the Arabian Nights (The Piano Guys)