



Einführung in das Spiel Bounceball

Das Spiel mit den großen Wattestäbchen

Vorbemerkungen/Ziele

Bounceball ist eine Trendsportart, bei der zwei Mannschaften mit Schlägern, welche wie überdimensionierte Wattestäbchen aussehen, auf zwei Tore spielen. Charakteristisch für das Spiel sind rasche Tempowechsel und das schnelle Umschalten von Offensive und Defensive, was sowohl die Kooperation zwischen den Spielerinnen bzw. Spielern fördert als auch die konditionellen Fähigkeiten.

In dieser Unterrichtseinheit soll eine Gewöhnung an das Spielgerät erfolgen und erste Erfahrungen mit dem Zielspiel gemacht werden. Die Schläger regen zum Ausprobieren an und fördern die Kreativität. Durch die geringen Leistungsunterschiede der TN beim Kennenlernen einer neuen Sportart/eines neuen Spiels, erleben die TN schnelle Erfolge. Da das Spiel mit wenigen Regeln auskommt, können die TN selber das Spiel optimieren, indem sie Regeln ändern oder dazu erfinden.

Die genauen Spielregeln des Bounceballspiels findet man auf der offiziellen Bouncerball-Homepage unter: www.bouncerball.de/1-2.php#text

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Schläger-Staffel

- ☉ Die Übungsleitung (ÜL) bildet Mannschaften mit jeweils 4 TN. Jeweils 2 Spieler/-innen pro Team stehen ca. 10 m entfernt gegenüber von den anderen Mitspielern/Mitspielerinnen.

Es wird eine Pendelstaffel durchgeführt.

Die TN balancieren den Bounceball-Schläger mit der Schaumstoffseite auf der Handfläche.

Die Staffel wird zweimal durchlaufen, so dass jeder/jede TN wieder am Ausgangspunkt steht.

Fällt der Schläger runter, wird er im Stand aufgehoben und es darf weitergelaufen werden, wenn der Schläger wieder in der Balance ist.

In einer 2. Runde wird der Griff des Schlägers auf einer Fingerspitze balanciert.

● Farben-Kommando

- ☉ Alle TN haben einen Schläger und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Die Schläger haben entweder einen blauen oder einen roten Griff-schaft.

Wenn die TN einem anderen TN begegnen, tauschen sie jedes Mal die Schläger.

Die ÜL ruft immer wieder entweder „Rot“ oder „Blau“.

Die TN, die in diesem Augenblick einen Schläger mit der gerufenen Farbe in der Hand halten, führen folgende Übung aus:

- „Rot“ = 5 Hampelmänner
- „Blau“ = 3 leichte Kniebeugen



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

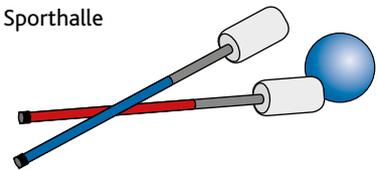
Mädchen und Jungen ab 10 Jahren, Frauen und Männer bis Altersende offen

Material:

Pro TN 1 Bounceball-Schläger und einen Ball (z.B. Regenbogenbälle bzw. leichte Bälle mit glatter Oberfläche), Leibchen, 2 Tore

Ort:

Sporthalle



Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Auseinandersetzung und Kontaktaufnahme mit dem Material fördern, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen

- ☑ Da die TN sich eher langsam bewegen, sollten kleine Mannschaften gewählt werden und eine Pendelstaffel statt einer „normalen“ Staffel gespielt werden.

- ☉ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit

☑ Variation:

Die ÜL variiert die Übungen oder die TN wählen sie aus.

Spiele
02.2018

Stundenverlauf und Inhalte

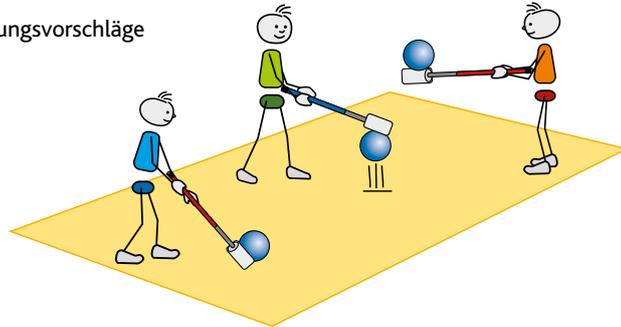
SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

- **Experiment mit Ball und Schläger**
- Alle TN haben einen Schläger und einen Ball. Sie bewegen sich wieder kreuz und quer durch die Halle.

Die TN sollen nun eigenständig erproben, was sie mit dem Schläger und dem Ball alles machen können.

Sollten die TN nur wenige Ideen haben, kann die ÜL Bewegungsvorschläge machen:

- Den Ball auf dem Schläger balancieren
- Den Ball auf dem Schläger „tanzen“ lassen
- Mit dem Schläger den Ball auf den Boden prellen
- Mit Ball und Schläger dribbeln oder den Ball durch die Beine dribbeln/spielen
- Den Ball mit dem Schläger hochwerfen und sich drehen



● Liniendribbeln

- Die TN bewegen sich nun mit Schläger und Ball auf den Linien des Hallenbodens.

Jeder/TN führt mit dem Schläger den Ball am Boden über die Linien.

Anschließend werden von der ÜL Aufgaben gestellt.

- Die Farben der Linien geben das Bewegungstempo vor (z.B. schwarz = langsam, rot = lockeres Traben, blau = schnelles laufen).



Begegnen sich 2 TN auf derselben Linie, ...

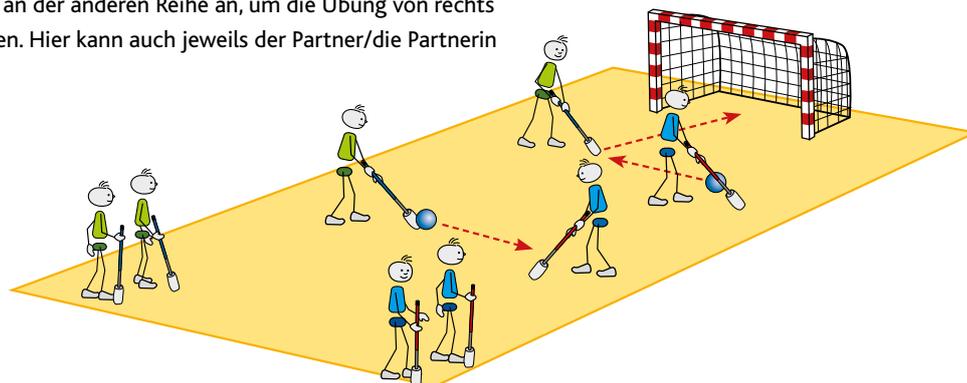
- dribbeln sie im Slalom umeinander herum.
- werden die Bälle durch gleichzeitiges Zuspiel übergeben.
- wird versucht, dem/der anderen TN den Ball wegzuspielen.

● Pass- und Torschussübung

- Die TN stehen in 2 Reihen hintereinander auf einer Hallenseite. Die ersten Spieler/-innen jeder Reihe bilden ein Paar, dann die zweiten Spieler/-innen usw. Auf der anderen Hallenseite steht ein Tor.

Die TN laufen paarweise Richtung Tor und passen sich dabei den Ball zu. Am Ende schließt ein Spieler/eine Spielerin des Paares die Übung mit einem Torschuss ab.

Dann laufen die Spieler/-innen außen an der Wand zurück. Die TN schließen sich stets an der anderen Reihe an, um die Übung von rechts und links auszuführen. Hier kann auch jeweils der Partner/die Partnerin gewechselt werden.



Absichten und Hinweise

- ◎ Vielseitige Ball- und Schlägergewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires, Förderung der Kreativität

- ✔ Zur Kreativitätsförderung und Motivation der TN kann die ÜL die Übung mitmachen.

- ◎ Erlernen der Grundtechnik Dribbeln, Erproben der Ballannahme und des Zuspiels, Verbesserung der Ballkontrolle

- ✔ Im Anschluss an die freie Erprobung erklärt die ÜL die richtige Handhabung des Schlägers. Alle Schläger sind sowohl für Rechts- als auch Linkshänder geeignet.

- Der Schläger wird vor oder neben dem Körper gehalten.
- Die obere Hand bleibt zur besseren Ballkontrolle immer am Schläger.
- Eine Hand umgreift das obere Schlägerende (= Griffhand); die untere Hand fasst den Schaft mit einem Abstand von ca. zwei Handbreiten unter der oberen Hand (Führhand).

- ◎ Hinführung an die Zielform des Bounceballspiels, Motivationssteigerung durch Einbeziehung des Tores

- ✔ Die ÜL wählt bzw. variiert den Abstand zwischen den Reihen je nach Könnensniveau der TN.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

- **Spielidee Bounceball erproben**
- Das Spielfeld wird festgelegt und 2 Mannschaften gebildet.

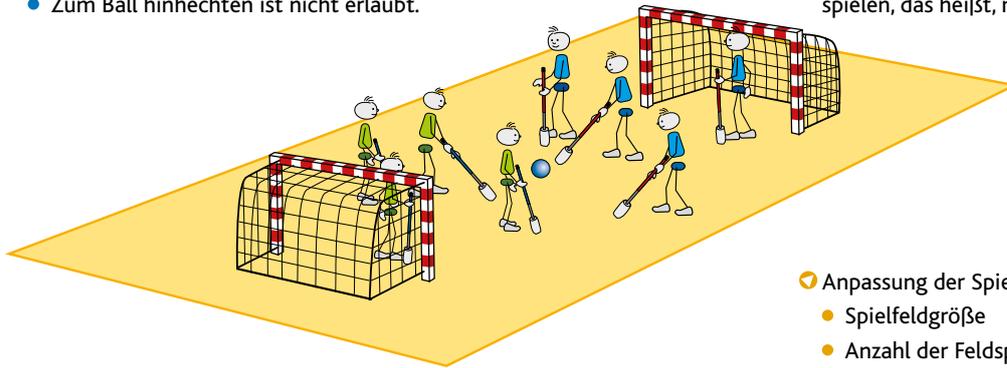
Die ÜL stellt die Spielidee Bounceball und die wichtigsten Spielregeln vor.

Spielidee:

2 Teams versuchen, mit den Schlägern einen Ball ins Tor zu befördern.

Grundregeln:

- Der Schläger soll immer mit beiden Händen angefasst werden.
- Den Schläger immer unter Kopfhöhe halten.
- Der Ball darf nur mit dem Schläger gespielt werden.
- Der Torwart darf den Ball auch mit der Hand halten.
- Zum Ball hinhechten ist nicht erlaubt.



Anschließend wird das Spiel erprobt und die Regeln je nach Spielverlauf gemeinsam mit den TN angepasst.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

- **Abklatschen**
- Die TN bilden einen Außenstirnkreis. Jeder/Jede TN hat einen Schläger.

Der/die erste TN geht außen um den Kreis herum und klatscht mit der Schaumstoffseite des Schlägers den Schläger des/der nächsten TN ab, dann den Schläger des/der übernächsten TN usw. Alle anderen TN folgen dem/der ersten TN und machen das gleiche, bis jeder/jede TN jeden/jede Mitspieler/-in abgeklatscht hat.



Absichten und Hinweise

- ◎ Kennenlernen und Verstehen der Spielidee Bounceball sowie der unbedingt notwendigen Spielregeln, Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit
- ✔ Die wichtigsten Spielregeln findet man unter: www.gew-sportkommission.de/spielidee/bouncer.html
- ✔ Um einen ständigen Spielfluss zu gewährleisten, empfiehlt es sich, ohne Seiten- und Toraus zu spielen, das heißt, mit Bande spielen ist erlaubt.

- ✔ Anpassung der Spielregeln:
 - Spielfeldgröße
 - Anzahl der Feldspieler/-innen
 - Fester oder fliegender Torwart
 - Torgröße
 - Etc.

- ◎ Gemeinschaftsgefühl stärken, Fair-Play-Gedanke aufgreifen

- ✔ **Variation:**
Die TN sagen sich beim Abklatschen etwas Positives, wie z.B. „Gutes Spiel gemacht!“.



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW