

Rückschlagspiele-Parcours

Schwerpunkt Koordination

Vorbemerkungen/Ziele

In vielen Bereichen des Breitensports ist die Schulung der Koordination ein wesentliches Ziel. Die hier vorgestellte Stunde soll mittels Rückschlagspiel-Stationen vornehmlich zur Stabilisierung bzw. Verbesserung der koordinativen Elemente Orientierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit beitragen.

Die TN sollen in der Stunde abwechslungsreiche Inhalte erleben. Der Teamgeist steht hierbei im Vordergrund

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: 8 - 24

Material: Stationskarten, Teamkarten und Stifte; 4 Tischtennis-, 4 Badminton-, 4 Family-Tennis-Schläger, 4 Indiacas, 4 Speckbretter, 4 Scoopschläger, gleiche Anzahl der jeweils dazu gehörigen Bälle, Tischtennisplatte mit Netz, Badmintonnetz/ Zauberschnur, Weichbodenmatte, Bank; je TN zwei Steinchen

Ort: Sporthalle

Breiten-
Sport

3/01

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (ca. 10 Minuten)

● „Spielgeräte-Potpourri“

□ Jede/r TN erhält den zu ihrem/seinem Schläger passenden Ball (Ausnahme: Indiacas).

Die TN bewegen sich zu „flotter“, motivierender Musik durch die Halle und erproben Bälle und Spielgeräte. Bei Musikstopp werden die Spielgeräte gewechselt.

● „Synchron spielen“

□ Je zwei TN mit gleichem Spielgerät inkl. Ball finden zueinander.

Beide TN schlagen sich den Ball mittels Schläger bzw. die Indiacas mit der Hand gleichzeitig zu.

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Parcours-Aufbau

□ Die Spieler/innen bauen entsprechend den vorbereiteten Stationskarten gemeinsam die sechs Stationen auf.

● „Parcours“

□ Teams mit jeweils vier Spieler/innen durchlaufen einen Parcours mit sechs Stationen. An jeder Station ist eine vorgegebene Aufgabe miteinander zu lösen (Stationskarten). Die höchste Punktzahl, die an jeder Station erreicht wird, muss auf einer Teamkarte notiert werden.

TEAMKARTE

TEAM:			
STATION	PUNKTZAHL	STATION	PUNKTZAHL
1		4	
2		5	
3		6	

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Erwärmung, Gewöhnung an die verschiedenen Spielgeräte

➤ Jede/r TN soll möglichst alle Spielgeräte ausprobieren.

➤ Es soll auch versucht werden, unterschiedliche Bälle und Spielgeräte miteinander zu kombinieren.

● Anregung der Konzentration, Abstimmung auf den/die Partner/in

➤ Jedes Paar soll mehrere Spielgeräte ausprobieren.

➤ Für den Aufbau werden ca. fünf Minuten benötigt.

AUFBAUPLAN



➤ Bei einer ungeraden TN-Zahl werden Teams mit fünf Personen gebildet.

➤ Je Station ist eine Zeit von fünf Minuten vorgesehen.

➤ Fairness ist oberstes Gebot!!! Jedes Team zählt seine Punkte selbst und trägt diese auf der Teamkarte ein.





**Autor:
Marcel
Lamers**

Stundenverlauf / Inhalte

Station 1: „Tischtennis-Rundlauf“

Die Teammitglieder laufen gegen den Uhrzeigersinn im Kreis um die Platte und spielen sich nach einer festgelegten Reihenfolge abwechselnd einen Ball über das Netz zu. Jeder Ballkontakt wird gezählt. Bei einem Fehler (Ball auf dem Boden oder im Netz) wird neu angefangen zu zählen.

Station 2: „Indiaca in der Luft halten“

Das Team versucht, einen Indiaca im Wechsel so häufig wie möglich, in die Luft zu schlagen. Jeder Kontakt wird gezählt. Bei Bodenkontakt des Indiacas neu anfangen zu zählen.

Station 3: „Badminton kreuz und quer“

Über das Badmintonnetz bzw. eine Zauberschnur spielt ein Teamteil (zwei TN) nur diagonal, der andere Teamteil (zwei TN) nur gerade Bälle. Jeder Kontakt wird gezählt. Bei jedem Fehler wird neu angefangen zu zählen.

Station 4: „Speckbrett-Squash“

Ein Softtennisball oder Speckbrettball wird von allen vier Teammitgliedern immer abwechselnd gegen die Wand geschlagen und nach maximal einmaligem Bodenkontakt weitergespielt. Jeder Kontakt zählt. Bei jedem Fehler wieder neu anfangen zu zählen.

Station 5: „Family-Tennis“

Alle vier TN stehen auf einer Weichbodenmatte und versuchen, einen Softball abwechselnd so oft wie möglich hochzuschlagen, ohne dass dieser die Matte/den Boden berührt. Jeder Ballkontakt zählt. Bei Boden-/Mattenkontakt des Balles wird neu gezählt.

Station 6: „Scoop-Staffel“

TN 1 des Teams läuft mit Scoopschläger und Ball über eine längsstehende Bank und schleudert den Ball vom Ende der Bank zu TN 2, dieser überquert die Bank und schleudert den Ball zu TN 3 usw. Jeder gefangene Ball wird gezählt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Auswertung der Teamkarten mit anschließender Siegerehrung

Beim Teamkartenvergleich durch den/die ÜL erhält die jeweils höchste Punktzahl jeder Station 6 Punkte, die jeweils niedrigste Punktzahl erhält 1 Punkt. Alle sechs Stationsergebnisse jedes Teams werden addiert. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt.

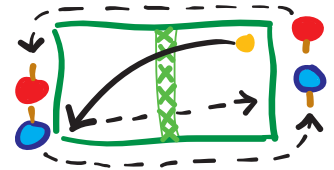
AUSKLANG (10 Minuten)

● „Regentropfenspiel“

Die TN sitzen in einem engen Kreis. Jeder TN erhält zwei kleine Steine. Auf Signal (Schulterantippen) der/des ÜL beginnt jede/r TN, ihre/seine Steine in einem eigenen Rhythmus gegeneinander zu klopfen. Jede/r TN entscheidet selbst, wie lange der Regen anhält.

Absichten / Gedanken

- Tischtennisplatte mit Netz, 4 Tischtennisschläger, 1 Tischtennisball



- 1 Indiaca



- Badmintonnetz/Zauberschnur, 4 Badmintonschläger, 2 Badmintonbälle



- Hallenwand, 4 Speckbretter, 1 Softtennisball/Speckbrettball



- 1 feste Weichbodenmatte, 4 Family-Tennis-Schläger, 1 Softtennisball



- Bank, 4 Scoopschläger, 1 Scoopball



- Siegerehrung
- Evtl. Preise oder Urkunden vorbereiten!
- Der olympische Gedanke sollte in den Vordergrund gestellt werden!!!
- Während der ÜL die Auswertung vornimmt, bauen die TN die Stationen ab.

- Cool-down

