



# Einführung in das Prellballspiel

## Voll verprellt

### Vorbemerkungen/Ziele

Prellball ist eine Mannschaftssportart und zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen ohne gegnerischen Körperkontakt und kann vom Schulkindalter bis ins hohe Erwachsenenalter gespielt werden. Durch die einfachen Spielregeln und die schnell zu erlernende Handhabung des Balles, ist Prellball besonders für den Freizeit- und Breitensport hervorragend geeignet. Das Spiel eignet sich auch zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. In diesem Stundenbeispiel soll eine Gewöhnung an das Spielgerät erfolgen und erste Erfahrungen mit dem Zielspiel gemacht werden. Dabei sollen sich die Spieler und Spielerinnen mit den Spielregeln und -verläufen auseinandersetzen und so geeignete Regeln für ihr persönliches Könnensniveau entwickeln.

*Hinweis zu den Spielregeln des Prellballspiels:*

Die genauen Spielregeln findet man auf der offiziellen Prellball-Homepage des DTB unter: [www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang](http://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Bunter Ballmix

- Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

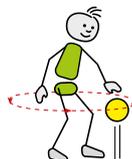
Verschiedene Bälle, die bunt in der Halle verteilt sind, werden mit unterschiedlichen Körperteilen berührt, angehoben und abgelegt, einer anderen Person übergeben oder zugeworfen etc.

##### ● 4 Jahreszeiten

- Alle TN haben einen Ball und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die TN laufen dribbelnd mit dem Ball durch die Halle. Dabei werden verschiedene Kommandos von der Übungsleitung (ÜL) vorgegeben:

- *Frühling* = Den Ball um den Körper dribbeln



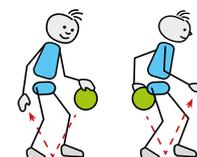
- *Sommer* = Den Ball rückwärts laufend dribbeln



- *Herbst* = Den Ball so hoch wie möglich prellen und wieder auffangen



- *Winter* = Den Ball unter den Beinen (durch)dribbeln



Auf das Kommando Händeklatschen tauschen die TN den Ball über einen Bodenpass mit einem anderen/einer anderen TN.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

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

#### Material:

1 Netz (Höhe 40 cm) pro Spielfeld, alternativ eine Leine oder eine Turnbank, Bälle (die zum Prellen geeignet sind, z.B. Prellball, Volleyball, Handball, Gummiball), Pylone/Markierungshütchen

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Auseinandersetzung und Kontaktaufnahme mit Bällen fördern, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen
- ⊙ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, vielseitige Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- ♣ Bei geübteren Spielern/-innen kann hier bereits geprellt werden.

Fitness  
05.2017

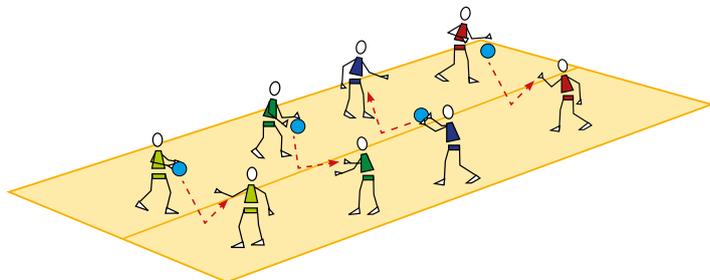
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### • Übungen zum Prellen

- ☉ Die TN bilden Paare und stellen sich in einer Gasse auf. Jedes Paar hat einen Ball.

Die TN prellen den Ball mit den Fäusten und Unterarmen dem Partner/der Partnerin zu.



Nach einer Erprobungsphase gibt die ÜL Bewegungshinweise. Anschließend prellen sich die TN den Ball wieder paarweise zu: zunächst mit einmaligem Zwischenprellen, dann mit direktem Rückschlag zum Partner/zur Partnerin.

#### • Slalomprellen

- ☉ Die TN stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Jede/Jeder TN hat einen Ball.

Während zunächst alle TN im Stand ihren Ball prellen, beginnt der/die hinterste TN der Reihe im Slalom die übrigen TN prellend zu durchqueren. Anschließend reiht er/sie sich ganz vorne in die Reihe ein und der/die nächste hinterste TN folgt prellend im Slalom.

#### Prell-Variationen für die Slalom-Läufer/-innen

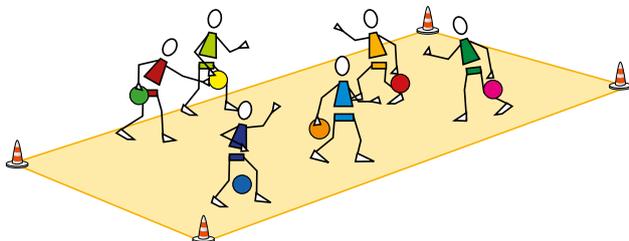
- Abwechselnd mit der linken und rechten Hand den Ball prellen
- Rückwärts gehend/laufend den Ball prellen
- Flach/hoch prellen
- etc.

Auch den TN in der Reihe können verschiedene Aufgaben gegeben werden (z.B. den Ball hoch prellen und dabei um 360 Grad drehen oder während des Prellens hinsetzen und wieder aufstehen).

#### • Behaupte den Ball

- ☉ Es werden Gruppen zu 4–6 TN gebildet. Mit Pylonen wird für jede Gruppe ein Spielfeld markiert.

Die 4–6 TN gehen oder laufen, den Ball vor sich mit der Faust prellend, kreuz und quer in dem festgelegten Feld. Mit der freien Hand versucht jeder/jede TN, einem/einer anderen TN den Ball wegzuschlagen und dabei den eigenen Ball zu behaupten. Wer keinen Ball mehr hat, scheidet aus.



## Absichten und Hinweise

- ☉ Finden von Möglichkeiten, den Ball zu prellen und Erlernen von Grundtechniken, Erproben der Ballannahme und des Zuspiels
- ☑ Bewegungshinweise:
  - Die Grundstellung ist eine leichte Grätschstellung.
  - Der Ball soll vor dem Körper und nicht höher als Brusthöhe geprellt werden.
  - Beim Prellen mit der rechten und linken Faust neben dem Körper, steht das gegengleiche Bein leicht versetzt vorne.
- ☉ Schulung der Kopplungsfähigkeit beim gleichzeitigen Prellen und Laufen, variables Prellen einüben und fördern
- ☑ Die Abstände zwischen den TN sollten mindestens 2 Meter betragen.
- ☑ Bei fortgeschrittenen TN können für die Spieler/-innen in der Reihe auch Aufgaben in Bewegung gestellt werden (siehe Prell-Variationen für die Slalom-Läufer/-innen).
- ☉ In der hier gewählten Spielform werden das Wettkämpfen und die Orientierungsfähigkeit der TN geschult.
- ☑ Die Gruppengröße sollte eher klein gewählt werden, damit die ausgeschiedenen TN nicht allzu lange bis zur nächsten Runde warten müssen.
- ☑ Das Spiel drei bis fünf Mal durchführen. Evtl. die Gruppenzusammensetzung wechseln.
- ☑ Die Größe des Spielfeldes kann je nach Könnensniveau der TN und der gewünschten Spielintensität variiert werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

#### ● Spielidee Prellball erproben

- Je nach TN-Zahl werden mehrere Felder aufgebaut und mit 4 Pylonen markiert.

Falls kein Netz vorhanden ist, kann jeweils eine Bank als Trennlinie und zum Überspielen auf der Mittellinie aufgebaut werden.

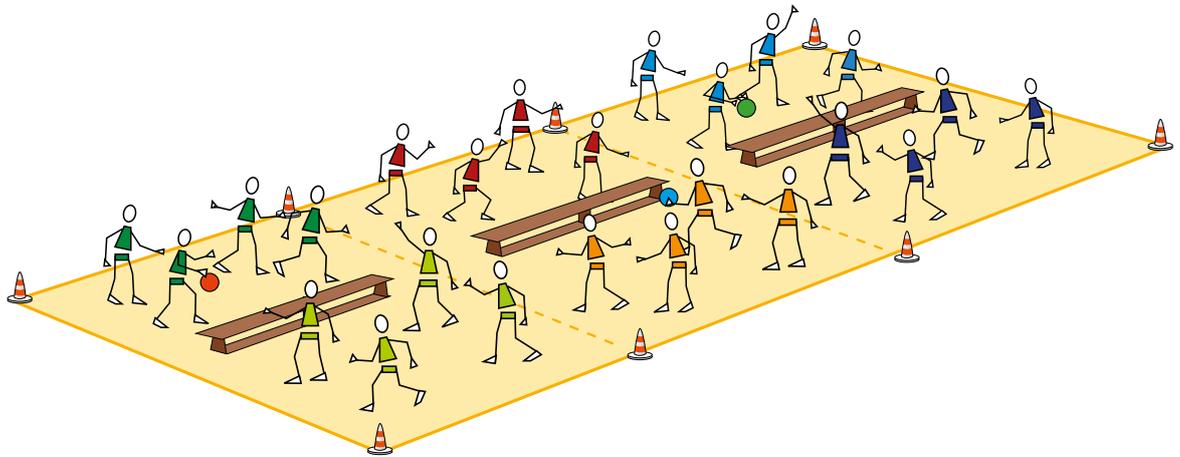
Jede Mannschaft besteht aus 4 Spielern/Spielerinnen.

Jeweils zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld.

Die ÜL stellt die Spielidee Prellball und die wichtigsten Spielregeln ([www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang](http://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang)) vor.

Anschließend werden diese auf den aufgebauten Spielfeldern erprobt.

- ◎ Kennenlernen und Verstehen der Spielidee Prellball und der unbedingt notwendigen Spielregeln, Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit sowie der Differenzierungsfähigkeit



#### ● Felder- und Gegenerteam-Wechsel

- Die Teams wechseln die Spielfelder und Gegenteams.

Beide neuen Teams stellen sich die Vorzüge und Schwierigkeiten des Spiels in der vorangegangenen Runde vor. Daraufhin einigen sie sich auf eigene Regeln.

- ◎ Auseinandersetzung mit Spielverläufen, Zufriedenheit und Spielregeln, Entwicklung von geeigneten Regeln, Mitbestimmung der TN fördern

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Finde den Rhythmus

- Die TN bilden einen Kreis. Jede/Jeder TN hat einen Ball.

Alle TN versuchen, die Bälle im Gleichtakt zu prellen.

#### Variationen:

- Die Bälle gemeinsam in einem vorgegebenen Rhythmus prellen
- Die Bälle auf Kommando gleichzeitig zum/zur rechten oder linken Partner/-in prellen

- ◎ Kooperation in der Gruppe, rhythmisch angepasstes Prellen