

7. Verbessern der Spielfähigkeit und Koordination – Stationenbetrieb

■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Verbessern der Spielfähigkeit und der Koordination
- Verbessern der Kooperationsfähigkeit und Teamarbeit
- Anwenden aller erlernten Techniken (Hoher Aufschlag, Vorhand-Überkopf-Clear und Vorhand-Unterhand-Clear) im Spiel gegeneinander

Dauer:

90 Minuten

Material:

- 2 Weichbodenmatten oder 6 Turnmatten
- Softball
- pro Schüler 1 Badmintonschläger und 1 Federball
- für die Stationen: Stationskarten (KV 1–3: S. 32–34), 2 kleine Kästen, 2 Langbänke, 2 Medizinbälle, 1 Basketballkorb mit Brett, 2 Sprungseile, 1 Trillerpfeife, 1 Stoppuhr



Einstieg (insgesamt 25 Minuten)

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der Lehrer nennt die Stundenziele.

Zielformulierung: „Wir schulen die Badmintonschläge und die koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Stationen im Stationenbetrieb.“

Allgemeine Erwärmung I: Spiel „Krankentransport“

Organisation

- Die Spielregeln werden im Sitzkreis geklärt.
- Es werden zwei Weichbodenmatten (oder sechs Turnmatten) an einer beliebigen Stelle in der Turnhalle ausgelegt, welche das Krankenhaus darstellen.
- Zwei Schüler werden als Fänger (Kranke) ausgewählt.
- Die Spielzeit beträgt ca. zehn Minuten.

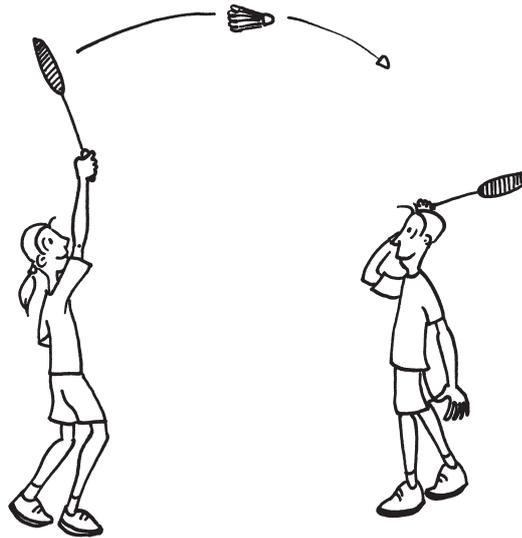
Ablauf

Die Schüler laufen in der Halle herum. Die Fänger (Kranke) müssen versuchen, die anderen Schüler durch das Fangen zu infizieren. Wenn ein Schüler infiziert ist, muss er sich auf den Boden legen und muss dann von zwei Mitschülern ins Krankenhaus getragen werden. Ein Mitschüler packt ihn dabei unter den Schultern, der andere nimmt die Beine. Im Krankenhaus muss der Infizierte dann zwei Sekunden auf der Weichbodenmatte liegen und darf danach wieder mitspielen. Ziel der Fänger ist es, alle anderen Spieler zu infizieren.

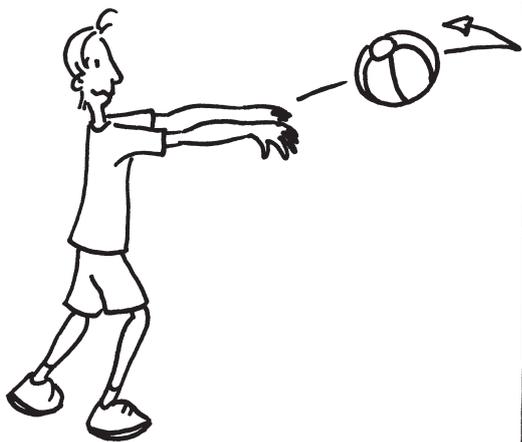


Station 1

Spielt euch gegenseitig den Ball zu und schlagt dabei Überkopf (Vorhand-Überkopf-Clear)!

**Station 2**

Werft den Medizinball beidarmig gegen die Wand!

**Station 3**

Triff den Ball mit dem Vorhand-Unterhand-Clear in den ca. 3 m entfernten kleinen Kasten!

