



Spielerischer  
Werkzeugkasten  
für Sportspiele



# 3-2-1 goal!

Muriel Sutter



## Inhalt

<b>Lehrkonzept 3-2-1 Goal!</b>	<b>5</b>
<b>Basketball</b>	<b>6</b>
Fit am Basketball	8
Basic Skills Basketball	12
IQ Games Basketball	23
<b>Fußball</b>	<b>32</b>
Fit am Ball Fußball	34
Basic Skills Fußball	37
IQ Games Fußball	41
<b>Handball</b>	<b>48</b>
Fit am Handball	50
Basic Skills Handball	55
IQ Games Handball	61
<b>Floorball</b>	<b>68</b>
Fit am Floorball	70
Basic Skills Floorball	72
IQ Games Floorball	77
<b>Volleyball</b>	<b>84</b>
Fit am Volleyball	86
Basic Skills Volleyball	90
IQ Games Volleyball	93
<b>Anhang</b>	<b>100</b>
Legende zu den Skizzen	100
Grundregeln Games	102
Literatur/Bildquellen	104
Impressum	108



## Fit am Basketball

### High 5

Alle Spielenden dribbeln frei durcheinander. Wenn sich zwei Personen begegnen, blicken sie sich in die Augen und tauschen die Bälle aus. Nach dem Tausch wird sofort weiter gedribbelt.

#### Varianten

- ▶ Beim Begegnen wird die Hand geschüttelt.
- ▶ Beim Balltausch wird eine Zusatzaufgabe ausgeführt («High 5», «High 10», Drehung, Boden berühren ...).
- ▶ Es werden ganz unterschiedliche Bälle verwendet. Nach jedem Tausch hat man einen anderen.
- ▶ Die Hälfte der Klasse führt den Ball am Fuß. Es darf nur mit jemandem getauscht werden, der die andere Technik ausführt.
- ▶ Jeder dribbelt für sich, auf Pfiff lässt jeder seinen Ball stehen und dribbelt einen anderen weiter. Ziel: Jeder hat einen neuen Ball gefunden, ehe dieser aufhört zu springen.

#### Es braucht

- ▶ Einen Ball pro Person



## Fit am Fußball

### Sound Soccer Workout

Jeder Spielende hat einen Ball. Es wird frei im Raum zu Musik gedribbelt. Wenn die Musik stoppt, erfolgt ein «Freeze» (reglos stehen bleiben mit dem Fuß auf dem Ball). Wenn die Musik weiterläuft, wird weiter gedribbelt.

#### Varianten

- ▶ Wenn die Musik stoppt, wird gehüpft – immer ein Fuß auf dem Ball/ein Fuß am Boden im Wechsel.
- ▶ Wenn die Musik stoppt, Ball mit Sohle stoppen, rückwärts ziehen, eine halbe Drehung ausführen und explosiv starten.
- ▶ Freies Dribbling, wenn man jemandem begegnet, Täuschung ausführen und vorbeiziehen. Achtung: Vorher die Richtung festlegen!
- ▶ Freies Dribbling mit Tricks, wenn die Musik stoppt, Ball jonglieren.
- ▶ Wenn die Musik stoppt, ruft der Leiter eine Zahl, z. B. «fünf». Sofort müssen sich die Spielenden dribbelnd zu entsprechenden Gruppen zusammen finden. Überzählige Spielende führen eine Zusatzaufgabe aus (z. B. Dribbling-Parcours).
- ▶ Zu zweit mit einem Ball: Während der Musiksequenz passen, wenn die Musik stoppt, 1:1 spielen. Wenn die Musik wieder einsetzt, weiter passen, und so weiter.

#### Es braucht

- ▶ 1 Ball pro Spielenden
- ▶ Musikanlage und Musik in Lauftempo



Action-Foto  
Passen und  
1 gegen 1  
im Wechsel



# Basic Skills Fußball

Fußball ist ein «VW-Spiel» (Zitat P. Vary), es läuft und läuft und läuft. Jeder kann mitmachen, steht im schlimmsten Fall im Weg, kann aber mitrennen, sich freuen und Teil des wohl weltbewegendsten Sportphänomens unseres Planeten sein. Damit noch mehr Spielende auch aktiv am Ball sein können, helfen die folgenden Übungen. Sie verbinden grundlegende Ballbehandlungsformen sukzessive mit spielspezifischen Situationen.

## Spiegelpassen

Zwei Spielende stellen sich gegenüber auf und spielen sich den Ball frontal indirekt zu (spielen, abstoppen, spielen ...).

Varianten

- ▶ Der Passempfänger bewegt sich dem Ball entgegen.
- ▶ Es werden nur direkte Pässe gespielt (ohne abstoppen).
- ▶ Spieler A wählt die Passart, Spieler B muss dieselbe ausführen. Nach zwei Minuten Rollenwechsel.

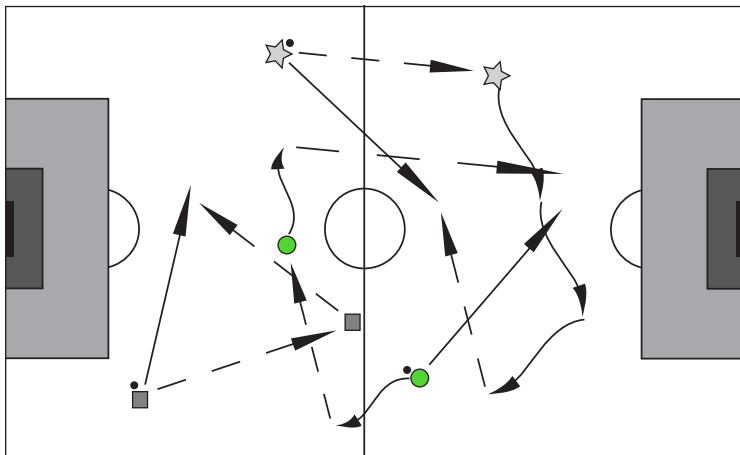
## Herdenpassen

Die Spielenden bewegen sich frei innerhalb eines definierten Raums (ca. 2-3 Teams pro Hallenhälfte); der Ballträger dribbelt und passt den Ball, sobald ein Passweg frei ist.

Es braucht

- ▶ 1 Ball pro Spielenden

Organisationskizze  
Herden-  
passen







## IQ Games Handball

### Crocodile Ball

Eine interessante Dynamik erhält Schnappball, wenn man nur Punkte erzielen kann, indem man einen Doppelpass mit einem Mitspieler tätigt, welcher am Boden sitzen muss. Hier empfehlen sich folgende Regeln: Man darf nur drei Sekunden am Boden sitzen, danach muss man wieder aufstehen und sich erneut freilaufen. Der Doppelpass zählt nur, wenn der Partner bereits am Boden saß, wenn er den Ball erhielt. Das Team, welches den Punkt erzielt hat, bleibt in Ballbesitz, der nächste Doppelpass muss jedoch mit einem anderen Partner gespielt werden.

### Variante

- ▶ Es werden neutrale Spieler eingesetzt, die immer mit den Ball-Besitzern im Team sind. Bei dieser Variante rückt die Spielübersicht ins Zentrum. Gelingt es dem angreifenden Team, den freien Mitspieler anzuspielen oder wird er «übersehen»? Diese Überzahl-Situation ist auch für das verteidigende Team eine interessante Herausforderung. Gelingt es, eine erste Form von Mann-Raum-Verteidigung zu spielen, hat es gute Chancen, schnell wieder in Ballbesitz zu kommen.

### Es braucht

- ▶ 1 Ball
- ▶ Spielbänder



# IQ Games Handball

## Patent Ochsner/Kehrichtball

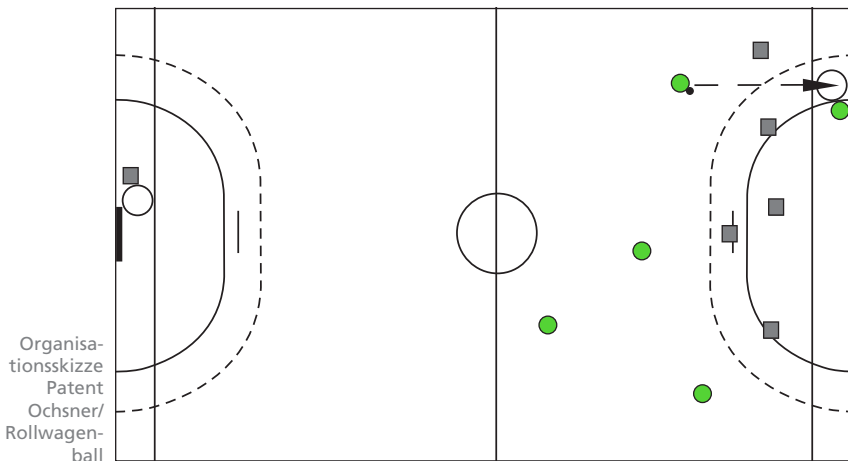
Es wird nach Handballregeln gespielt, jedoch ohne «Out» und ohne Pellen. Es wird eine Endzone bestimmt, in der sich nur eine Person pro Team bewegen darf. Diese trägt einen (gereinigten!) Abfallkübel oder Papierkorb und darf sich in der Endzone frei bewegen, diese aber nicht verlassen. Team A versucht nun durch geschicktes Zusammenspiel, eine Chance herauszuspielen, den Ball mit einem Aufsetzpass in den Mistkübel zu befördern. Wenn die Endzone von einem Feldspieler betreten wird, erhält das gegnerische Team Ballbesitz.

## Rollwagenball

Wie Patent Ochsner, doch anstelle von Abfallkübeln, die getragen und hochgehoben werden können, werden in der Endzone Rollwagen eingesetzt (die stehen in den meisten Geräteräumen und sind zum Transport von Kleinmaterial gedacht). Es ist eine Erschwerung gegenüber Patent Ochsner, dass das Ziel am Boden bleibt. Und es macht großen Spaß, mit den Wagen zu manövrieren.

Es braucht

- ▶ 1 Ball, Turnbündel
- ▶ Mistkübel oder Rollwagen





## Fit am Floorball

### Ball-/Stockhandling im Kreis

Alle Spielenden stellen sich im Kreis auf, jeder hat einen Stock und einen Ball. Folgende Aufgaben werden trainiert:

- ▶ Den Ball stehend vor dem Körper hin- und herziehen.
- ▶ Dito; dabei versuchen, mit einem Partner Blickkontakt aufzunehmen. Sobald Blickkontakt besteht, Bälle austauschen und weiter dribbeln.
- ▶ Dito mit Hindernissen (z. B. Kastenteilen) in der Mitte des Kreises.
- ▶ Auf Signal hin eine bestimmte Anzahl Hindernisse durchdribbeln und in den Kreis zurückkehren.

### Floorballett

Alle stehen im Kreis und ziehen den Ball hin und her. Der Spielleiter steht in der Mitte und macht optische Zahl-Zeichen. Die Spielenden reagieren mit der Ausführung der entsprechenden Aufgabe:

- 1 = An eine Wand dribbeln und in den Kreis zurückkehren.
- 2 = Eine ganze Drehung mit dem Ball nach rechts.
- 3 = Versuchen, den Ball in der Luft zu jonglieren.
- 4 = Eine ganze Drehung mit dem Ball nach links ausführen.
- 5 = Mit einem Partner die Bälle austauschen.
- 6 = Alles Material fallen lassen, einen Sprint an alle Wände machen.

### Es braucht

- ▶ Für jeden Spielenden 1 Stock und 1 Ball
- ▶ Verschiedene Hindernisse nach Wahl





## Basic Skills Floorball

Übung macht den Meister. Dies gilt auch für den angehenden Floorballspieler. Varianten, mit Stock und Ball umzugehen, werden mit einfachen, spielnahen Situationen verknüpft, in denen beobachtet, bewegt und reagiert werden muss. Auf diese Weise erwerben sich die Spielenden Rüstzeug für das Spiel.

### Ballführung mit Hindernissen

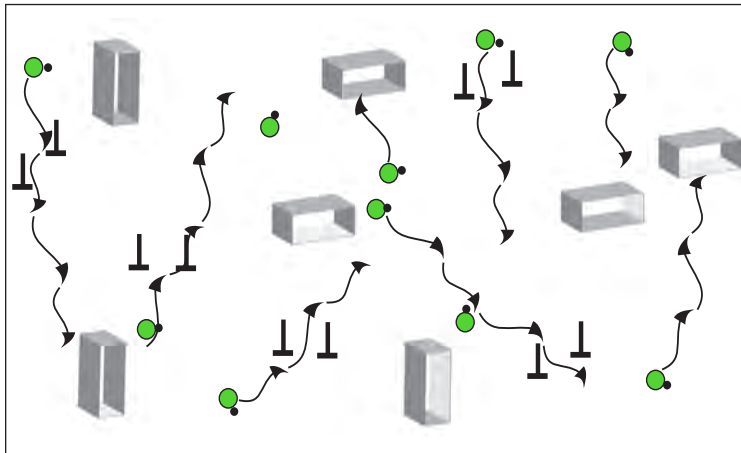
Die Spielenden dribbeln mit dem Ball im Hindernisparcours (Hütchentore, Kastenteile ...) herum. Es sollen viele Richtungswechsel ausprobiert und der Ball dabei eng geführt werden.

#### Varianten

- ▶ Auf Zuruf einer Zahl (3, 7, ...) müssen in möglichst kurzer Zeit die angegebene Anzahl Kastenteile durchdribbelt und zum Mittelkreis zurück gedribbelt werden.
- ▶ Es werden drei bis vier Verteidiger bestimmt, die mit umgekehrten Stöcken versuchen, den Dribbelnden die Bälle wegzuspielen.
- ▶ Die Verteidiger werden zu Angreifern, sobald sie einen Ball erobern.

#### Es braucht

- ▶ Für jeden Spielenden 1 Stock und 1 Ball
- ▶ 6-8 Kastenteile



Organisationskizze  
Ballführung  
mit Hindernissen



## IQ Games Volleyball

### 2:2 Ball über die Schnur

Teams von zwei Spielenden stehen sich gegenüber. Dazwischen ist ein Netz gespannt. Die Spielenden versuchen, den Ball so geschickt ins andere Feld zu werfen, dass er dort zu Boden fällt. Gelingt dies, gibt's einen Punkt für die Angreifer. Zum Verteidigen darf der Ball gefangen werden. Diese Form kann sehr gut im Ligaprinzip gespielt werden: Mit dem Längsnetz arbeiten mehrere Paare nebeneinander. Während vier Minuten wird gespielt und gezählt. Dann wechseln die Verlierer ein Feld nach rechts, die Sieger ein Feld nach links (Verlierer ganz rechts und Sieger ganz links halten den Platz).

### Varianten

- ▶ Auf jedem Spielfeld liegt ein anderer Ball bereit (Tennisball, großer oder kleiner Softball, Volleyball, Gymnastikball ...). Nun müssen sich die Spielenden bei jeder Partie auf einen neuen Ball einstellen.
- ▶ Die Form kann auch zum Aufwärmen mit leicht Fortgeschrittenen 3:3 gespielt werden.

### Es braucht

- ▶ 1 Ball pro Spielenden