

SATUS-PRAXIS 	DATUM: 31. März 2019 Ressort: esa Autor/in: Doris Jehli	
--	--	---

Thema:	Vielfältiges Unterrichten, Lehrerzentrierter Lehrmethode Vorzeigen- Nachmachen, Smolball
Ziel:	Die TN haben die individuelle Lehrmethode „Vorzeigen und Nachmachen“ mit dem Thema Smolball selber erlebt und können die Vor- und Nachteile dazu benennen.

Smolball *(smolball.com und mobilesport.ch Smolball)*

Spielregeln

Smolball (nach seinem Erfinder Janusz Smolinski benannt) ist ein laufintensives Ballspiel, eine Mischung aus Unihockey, Tennis und Squash. Es treten zwei Teams gegeneinander an und versuchen, mit tennisähnlichen Schlägern, den Softball ins gegnerische Tor zu bringen.

Material

- Tor: Unihockeytor oder original Smolballtor. Länge 2 Meter, Höhe 1,25 Meter (Aussenmass).
- Schläger: Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger (Gr. 45–55 cm).
- Ball: Schaumstoffball mit Beschichtung, Durchmesser 100–110 mm, Gewicht 45–55 g.

Schutzausrüstung

- Grundsätzlich ist keine Schutzausrüstung erforderlich.
- Der Torhüter im Smolball sollte einen Schutzhelm (Unihockeymaske) tragen, um vor allfälligen, unbeabsichtigten Schlägen mit dem Racket zu schützen.
- Für die Spieler empfiehlt sich ein Schutzhandschuh für die Schlägerhand.

Spielefeld

- Normalturnhalle.
- Die ganze Halle wird als Spielefeld benutzt, Hallenwände gehören zum Spielefeld.
- Als Torraum gelten die Unihockeymarkierungen; mindestens 3 Meter Abstand von der Wand.

Mannschaftsgrösse

- 3 Feldspieler, 1 Torwart (4 Spieler)

Spieldauer

- Offizielle Spieldauer: 3 x 20 Min. mit 10'Pause.

Spielbeginn

- Spielbeginn mit einem Sprungball in der Spielfeldmitte. Schlägerspitze zu Beginn am Boden.



- Nach einem Torerfolg spielt der Torhüter den Ball von der Torraumecke ab.

Ballkontrolle

- Max. 4 × darf der Ball mit Körper oder Schläger berührt werden (Aufnahme des Balles vom Boden gilt nicht als Ballberührung!).
- Max. während 4 Schritten darf der Ball auf dem Schläger getragen werden.
- Max. 4 Sekunden darf der Ballkontakt dauern.
- Der Ball darf mit dem Schläger auf dem Boden, an der Wand oder am Körper nicht blockiert werden.

Ballaufnahme vom Boden

- Ball darf nur mit dem Schläger ohne Berührung von Körperteilen vom Boden aufgenommen und weitergespielt werden.

Körperspiel

- Aktiv darf der Ball nur mit dem Rumpf und Oberschenkel sich selbst zugespielt werden.
- Passives Anspielen des ganzen Körpers gilt als erste Ballberührung und das Spiel geht weiter.
- Der Ball darf mit dem Körper nicht auf dem Boden oder an der Wand blockiert werden.

Foulspiel mit anschliessendem Freischlag

- Stockschlag: Mit Schläger auf Schläger des Gegners schlagen.
- Körperschlag: Mit dem Schläger den Körper des Gegners schlägt.
- Angriff von hinten: Den ballführenden Spieler von hinten angreifen.
- Aktiver Körperkontakt.
- Bodenspiel: Mehr als zwei Körper-Boden-Kontakte im gegnerischen Torraum.
- Der Ball wird an die Decke gespielt.

Freischlag

- Der Freischlag wird indirekt und am Ort des Regelverstosses ausgeführt.
- Ausnahme bilden Regelverstösse hinter dem Tor und im Torraum. In diesen Fällen wird der Freischlag von einer vorderen Torraumecke ausgeführt.
- Die Gegner haben immer einen Abstand von 4 Metern einzuhalten.

Foulspiel mit anschliessendem Penalty

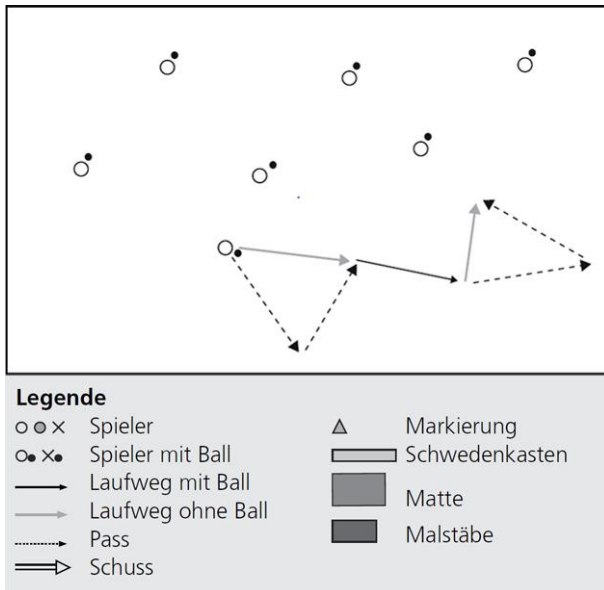
- Bodenspiel: Mehr als zwei Körper-Boden-Kontakte eines Feldspielers im eigenen Torraum.
- Verhinderung einer Torchance durch Regelverstoss.

Penalty

- Der Penalty wird direkt gespielt.
- Abstand 4 Meter zum Tor.
- Der Torhüter steht mit den Füßen auf der Torlinie.
- Die Feldspieler stehen 4 Meter hinter dem Penaltyschützen.

Aufwärmen

Vor und Nachmachen



Warm werden

Alleine nach Vorgabe des Leiters 5-10 Pylonen anlaufen.

Variationen jonglierend. In der Hand haltend etc.

Zu zweit durch die Halle. vor und nachmachen. Immer dem Partner hinten her.

Variation: Leicht joggend

Hauptteil

Material und Technik kennen lernen

1. Den **Ball mit dem Schläger hochspielen**, Vorhand, Rückhand, auf der Kante. Dann bewegen sich die Spieler im Raum (lockeres Jogging) und schauen sich bei Begegnungen in die Augen.
2. Den Ball mit dem **Schläger auf den Boden prellen** und sich gleichzeitig fortbewegen.
3. Den Ball mit dem Schläger **vom Boden aufnehmen** (Der Schläger ist auf dem Ball, den Schläger zurückziehen, so dass der Ball nach hinten rollt, jetzt den Ball auf den Schläger rollen lassen und den Ball aufnehmen). Zwei, drei Mal jonglieren und anschliessend den Ball auf dem Boden stoppen, etc.
4. **Ball abstoppen**: Den Ball hoch in die Luft spielen, das Racket dem herunterfallenden Ball entgegenstrecken und den Ball in einer raschen Abwärtsbewegung auf der Schlägerfläche abbremsen. Auf diese Weise können auch Pässe angenommen werden; anschliessend direkt weiterspielen
5. Kurzer Abstand zur Wand. Den **Ball mit dem Schläger an die Wand** spielen. Der Ball darf nicht auf den Boden fallen. Mit der Vorhand und Rückhand spielen. Bei Anfängern zuerst versuchen, den Ball 5x Vorhand zu spielen ohne Fehler. Wenn dies gelingt auf Rückhand wechseln. Kleine Wettkampfform: Wer hat zuerst 5, 10, 15 Pässe ohne Fehler sich selbst zugespielt? Wer schafft in 5 Minuten die meisten Pässe in Folge?
6. **Distanz zur Wand** vergrössern. Den Ball direkt an die Wand spielen vom **Boden abprallen** lassen und wieder direkt an die Wand spielen etc.
7. Wie 5. jetzt aber **mit einem Partner**. Abwechselnd den Ball spielen. Wichtig: gespielt wird nur aus dem Unterarm und dem Handgelenk! NICHT aus dem ganzen Arm!
8. Sich zu zweit den Ball zuspielen:
 - a) direkt, der Ball darf nicht auf den Boden fallen.
 - b) der Ball darf einmal auf den Boden fallen.
 - c) der Ball wird hochgeworfen und dann zum Partner über den Boden geschmasht, der Partner versucht den Ball direkt zurückzumashen etc.
9. **Tor** einbeziehen. Schussübungen

Aufgabe zum esa Thema „Vormachen Nachmachen“

Smolball und Physiis (Partnerform)

Jedes Paar erhält ein Schlagwort von Physiis und stellt dazu eine Übung zusammen.

Andere Paare müssen es nachmachen und erraten, welches Stichwort gebraucht wurde

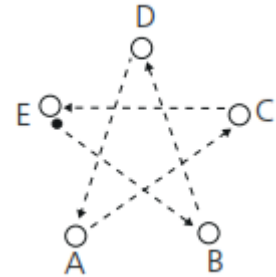
Weitere Spielformen Smolball

Sternspiel

5 Spieler bilden einen Stern. Spieler A spielt zu Spieler C, Spieler C zu Spieler E und Spieler E zu Spieler B usw.

Variationen

- Es darf ein Sicherheitsball gespielt werden (Ball einmal hochspielen).
- Ein zusätzlicher Ball wird ins Spiel gebracht.
- Auf ein Signal hin wechselt die Spielrichtung.
- Der Stern wird durch weitere Spieler ergänzt.



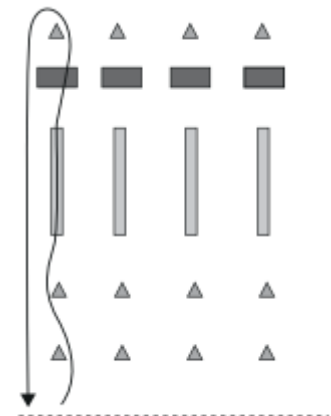
Stafette

Vier Turner pro Team stehen hintereinander am Start des Hindernislaufes. Auf Pfiff versuchen die ersten jedes Teams – den Ball auf dem Schläger führend/jonglierend – um die Hindernisse zu laufen und möglichst schnell den Ball an den nächsten Mitspieler zu übergeben. Gewonnen hat das schnellste Team.

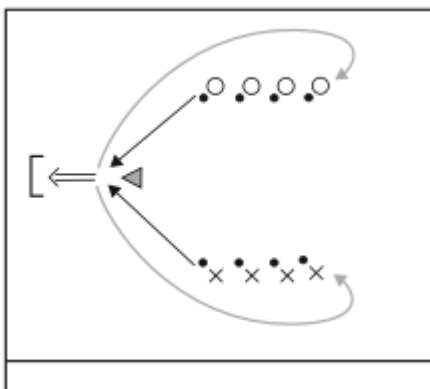
Regel: Fällt der Ball zu Boden, muss nach dem ersten Mal vom Startpunkt aus neu begonnen werden. Beim zweiten Missgeschick wird der Lauf beim

Ort des Vergehens wieder fortgeführt.

Material: Langbank, Malstäbe, Matte



Torschuss



Wer hat am meisten Tore

In der Mitte des Spielfeldes liegen Smolbälle verstreut. Die Turner bilden in zwei Teams. Jeweils der vorderste Turner läuft zur Mitte, nimmt möglichst aus dem Lauf einen Ball auf, balanciert ihn 2-3 Schritte und schießt aufs Tor (mit oder ohne freiwillige Torhüter). Die Bälle werden anschliessend wieder in die Mitte gelegt.

Variante: 2 Turner stehen im Mittelkreis und fangen die Bälle, welche ihnen nach dem Torschuss zugespielt werden, und legen diese wieder auf den Boden. Punkt ist ein Tor oder auch ein Fangball eines Turners, der in der Mitte steht.

Smolball spielen

Nach den Regeln.

Variante: Gelungene Aktionen aus dem Gelernten (wie Wandpass und -Annahme oder sauberes Abstoppen des Balles) werden mit Bonuspunkten belohnt.

Abschluss

10 min Plenum: Vor- und Nachteile Vorzeigen- Nachmachen