

Sportspiele – Handball, Basketball, Fussball

Text: Stefan Häusermann

Im Aktivpunkt 3 /2009 startete die Serie zu den Sportspielen mit Torball, Unihockey und Sitzball. Die erste Ausgabe 2010 widmete sich den Rückschlagspielen. In der aktuellen Ausgabe stehen Handball, Basketball und Fussball im Mittelpunkt. Die drei Spiele werden von Menschen mit motorischen oder kognitiven Behinderungen wie auch Einschränkungen in der Wahrnehmung gespielt. Je nachdem ob sitzend, stehend oder in gemischten Gruppen gespielt wird, werden sie den jeweiligen Voraussetzungen angepasst.

Sportspiel	Angepasstes Sportspiel	Link zu Regeln und Organisationen
	Rollstuhlbasketball	http://www.spv.ch
	Basketball Special Olympics (kognitive Behinderung)	http://www.specialolympics.ch
	Fussball standing (Körperbehinderung)	http://www.football.ch/
	Blindenfussball	http://www.dbsv.org/infothek/sport/fussball
	Fussball Special Olympics (kognitive Behinderung)	http://www.specialolympics.ch
	Elektrorollstuhl-Fussball	http://www.powerchair-lesegles.ch
	Rafroball (gemischte Gruppen) Rollstuhlhandball	http://www.rafroball.ch http://www.badischer-handball-verband.de

Spannende Spiele entstehen, wenn die beiden Teams in etwa gleich stark sind.

Im Wettkampfsport werden die Mannschaften mit unterschiedlichen Punktesystemen oder gezielter Spielbeobachtung in unterschiedliche Stärkeklassen eingeteilt. In der Sportgruppe gibt es immer wieder unterschiedlich starke Mannschaften. Die Sportleiterinnen und Sportleiter sind herausgefordert, die Unterschiede durch eine geschickte Mannschaftsbildung oder durch Spielregeln auszugleichen. Die Regeln mit den SpielerInnen gemeinsam zu entwickeln, kann hilfreich sein (spielen-analysieren-spielen, GAG Methode).

Unterschiede ausgleichen:

- Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, gibt einen Spieler an die gegnerischen Mannschaft
- Ausgehend vom Punktestand wird in der zweiten Halbzeit rückwärts gezählt; die Mannschaft, die zuerst bei Null ist, hat gewonnen
- Bei einem erfolgreichen Torschuss/Korbwurf entscheidet der Würfel über die Anzahl Punkte
- Der Verlierer nimmt seine Punktzahl ins nächste Spiel (Bonus)
- Je nach Voraussetzungen zählen die Tore/Körbe doppelt (Handicap-Punkte)

Praktische Tipps zu Spielformen finden sich im: **Spielfächer / mit Unterschieden spielen, Ingold Verlag 2006**

Handball – Rafrobball



Rafrobball wurde für stark heterogene Gruppen aus Elementen verschiedener Ballspiele entwickelt. Zwei Mannschaften mit je einem Torhüter und vier Feldspielern versuchen den Ball (Softhandball) ins gegnerische Tor zu spielen. Gespielt wird auf dem Basketballfeld. Wobei die Grösse des Tores den Bewegungsmöglichkeiten des Torhüters angepasst wird. Der ballbesitzende Spieler darf sich nicht fortbewegen. Rollstuhlfahrer mit schwerer Behinderung können von einem Helfer gestossen werden, der auch bei der Ballannahme helfen darf.

Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Spielidee des Rafrobball erfahren	15 Softbälle, 5 Keulen, Spielbündel, 2 grosse Matten, Klebeband, Spielabzeichen
Lektionsziel:	
Bei Ballannahme stoppen / ohne Ball sich freistellen können	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
Einleitung <ul style="list-style-type: none"> – Hochspielen und Fangen des eigenen Balles Mit Zusatzaufgabe, wenn der Ball in der Luft ist: in die Hände klatschen, Drehung um die eigene Achse ... – wie oben aber an die Wand werfen, – Zuspiel in der Zweiergruppe – ohne Fortbewegung, mit Fortbewegung, Distanz verändern, anderen Paaren den Ball wegspielen oder Zuspiel stören – Jeweils zwei Spieler spielen einander den Ball zu. Der Dritte versucht den Ball wegzuschnappen. Derjenige, dessen Pass geschnappt wurde, geht in die Mitte. Zuspiele zählen. 	<p>Ein Ball pro Spieler Frei in der Halle</p> <p>Zweiergruppen, ein Ball Frei in der Halle</p> <p>Dreiergruppe, ein Ball Frei in der Halle</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>
Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> – Zuspiel innerhalb der Mannschaft Im Kreis, mit Bewegung in der eigenen Platzhälfte In der ganzen Halle – Schnappball: Die beiden Mannschaften versuchen möglichst viele erfolgreiche Pässe im eigenen Team zu spielen, bevor der Ball vom gegnerischen Team weggeschnappt wird. – Aufstellen des Spielfeldes und der Tore (Verstellbar in der Höhe und Breite) Erklären der Spielidee. – Spiel mit 5 Feldspielern und einem Torwart spielen Regel- und Taktik werden bei Spielunterbruch gemeinsam entwickelt (spielen – analysieren – spielen, GAG-Methode) 	<p>Zwei Mannschaften Jeweils ein Ball</p> <p>Basketballspielfeld Keine Fortbewegung mit Ball!</p> <p>Die Torgrösse entsprechend dem Torhüter anpassen (vgl. Regeln) Mit Klebeband auf Matten</p> <p>Auswechselspieler</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>
Ausklang <ul style="list-style-type: none"> – Im Handkreis leichte Spannung – Entspannung, grosser/kleiner Kreis. – Besprechung: Was gefällt euch an diesem Spiel? Was nicht? Können alle mitmachen? Was braucht es noch dazu? 	<p>Matten im Kreis verteilt Kreis</p>	<p>10'</p>

Basketball – Rollstuhlbasketball



Rollstuhlbasketball wird vor allem von Menschen mit einer Paraplegie oder Beinbehinderung auf dem normalen Spielfeld gespielt (gleiche Korbhöhe). Die Spielregeln sind auf die besonderen Bedürfnisse von RollstuhlfahrerInnen abgestimmt. Die Zusammensetzung der Mannschaft wird über Handicap-Punkte bestimmt (vgl. Link zu den Regeln).

Bildquelle: Markus Binda

Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Rollstuhlbasketball – Korbleger	12 Basketbälle, Spielabzeichen, 3 Reifen, Seile
Lektionsziel:	
Den oberen Korbleger aus der Fahrt und mit Störungen des Gegners ausführen können	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
<p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Freies Fahren in der Halle, ohne die am Boden verteilten Bälle zu berühren. – Armkreisen vw/rw – Drehungen, Stopps und Geschwindigkeitsveränderungen auf Zeichen → Verkehrspolizist (sehen), Pfliffe (hören) ohne und mit Ball prellen – In Zweiergruppen Ball zuspielen – an Ort und in der Fortbewegung – Zweckgymnastik – lockern und dehnen der Schultern, Arme, Handgelenke und Finger 	<p>Alle Bälle sind in der Halle verteilt</p> <p>Frei in der Halle</p> <p>Zweiergruppen</p> <p>Schwarm</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>
<p>Hauptteil</p> <ul style="list-style-type: none"> – Postenbetrieb: 4 Posten à 5 Minuten 1. Korbleger-Rebound-Korbleger SpielerIn A rollt von ausserhalb der 3-Punkte-Linie zum Korb spielt auf den Korb. Spielerin B holt den Ball vom Brett/Korb ab und rollt hinter die 3-Punkte-Linie. Rollenwechsel 2. Oberer Korbleger aus verschiedenen Distanzen 3. Den Ball durch einen an den Ringen hängenden Reifen zuspielen (vw/sw) 4. Spiel 2:1 auf einen Korb. <p>– Spiel 5:5, erfolgreicher Korbwurf mit oberem Korbleger zählt doppelt.</p>	<p>Wechsel jeweils 1 Minute</p> <p>Auswechspieler</p>	<p>25'</p> <p>15'</p>
<p>Ausklang</p> <p>Im Kreis gegenseitiges Massieren, Lockern, Dehnen der Schultern und Arme</p>		5'

Fussball – Special Olympics



Die Mannschaften werden in Gruppen gleicher Stärke eingeteilt. Einerseits muss der Trainer die Stärke seiner Mannschaft einschätzen, andererseits werden die Fähigkeiten aller Spieler mit einem Test bewertet. In den Qualifikationsspielen wird die Mannschaft zusätzlich beobachtet. Die Spielregeln werden für das dem Normalfeld (11:11), das Kleinfeld (7:7) und in der Halle (6:6) den Voraussetzungen angepasst (vgl. Link zu den Regeln).

Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Fussball – Bewertungstest Special Olympics	11 Kegel, 20 Bälle, 2 Fahnen/Malstäbe
Lektionsziel:	
Bewertungstests kennenlernen	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
<h2>Einleitung</h2> <ul style="list-style-type: none"> – Im Kreis einander 2 Bälle zuspielen. Kreisgrösse verändern, nach dem Abspielen des Balles, dem Ball hinterherrennen und die Position des Ballempfängers einnehmen usw. – In Zweiergruppen Ball zuspielen – an Ort / in Fortbewegung – Lockern und dehnen der Bein- und Fussmuskulatur 	<p>Kreis</p> <p>Frei in der Halle / Rasenplatz</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>
<h2>Hauptteil</h2> <p>1. Ballführung: Den Ball im Slalom um die Kegel führen und nach der Ziellinie liegen lassen. Sprint zum Start – nächster Slalomlauf.</p> <p>2. Kontrolle / Ballabgabe Der Assistent rollt den Ball zum Spieler. Der Spieler führt den Ball durch das Abgabator Richtung Zieltor und schießt den Ball entsprechend dem Zuruf des Assistenten («rechts» / «links») in das Zieltor. Zurück zum Start – nächster Durchlauf.</p> <p>3. Torschuss Der Spieler beginnt beim Penaltypunkt, holt sich den ersten Ball und läuft in den Strafraum, wo er den Ball ins Tor schießt. Nach dem Schuss holt der Spieler den nächsten Ball – nächster Torschuss.</p>	<p>Postenbetrieb: Posten durch jeweils einen Assistenten betreut</p> <p>Postenarbeit 10 Minuten</p> <p>Die Posten vor der Lektion einrichten</p>	<p>35'</p>
<h2>Ausklang</h2> <p>Fussball Kleinfeld 7:7</p>	<p>Matten im Kreis verteilt</p>	<p>10'</p>