

MotoLab

Von der Karte zum Unterricht

**12 KOMPLETTE
SPORTEINHEITEN**



Leitfaden für die obere Sekundarstufe

- **Zeiten, Aktivitäten und Material**
- **Aufbau, Räume und Rollen**
- **12 Beobachtungsbögen**

Unterrichtseinheit auswählen

Jede Unterrichtseinheit umfasst fünf Praxisseiten. Die Beobachtungsbögen stehen am Ende des Bandes.

01	Passen, bewegen, zusammenarbeiten	3
02	Reagieren und entscheiden	8
03	Koordination in Folgen	13
04	Mit Rhythmus laufen	18
05	Kraft mit Kontrolle	23
06	Basketball: Raum und Passspiel	28
07	Volleyball: Ballwechsel aufbauen	33
08	Gemeinsam angreifen und verteidigen	38
09	Alternative Sportart entdecken	43
10	Orientieren und kooperieren	48
11	Rhythmus und Ausdruck	53
12	Planen und anleiten	58

Beobachtungsbögen · Einheiten 01-12

63-74

So lesen Sie den Ablauf

1. Vorbereiten und beginnen · 2. Raum und Gruppen organisieren
3. Erste 30 Minuten anleiten · 4. Hauptaufgabe durchführen
5. Anpassen, abschließen und Beobachtungen sammeln

01 Passen, bewegen, zusammenarbeiten

KLASSE

24 Lernende · 4 Gruppen zu 6

DAUER

60 Minuten

ABLAUF

5 Praxisseiten

DIE EINHEIT AUF EINEN BLICK**0-8 min**

Aktivierung

8-18 min

Erster Versuch

18-30 min

Steigerung

30-48 min

Hauptaufgabe

48-55 min

Festigung

55-60 min

Reflexion

**Passen, Raum und Zusammenarbeit****Material bereitlegen**

12 weiche, leichte Bälle · 16 niedrige Hütchen · 12 Leibchen · Stoppuhr. Paare: 3 Bälle je Feld. Dreiergruppen: 2. Hauptspiel: 1; übrige Bälle wegräumen.

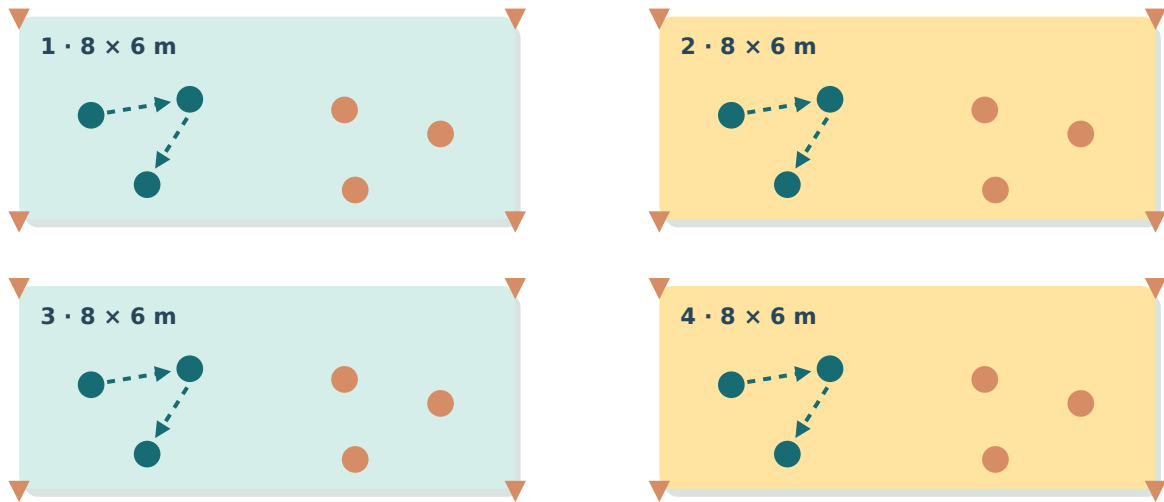
Beobachtungsziele

Bietet eine freie Passlinie · Bewegt sich nach dem Pass · Kommuniziert und bezieht verschiedene Mitspielende ein

01 Passen, bewegen, zusammenarbeiten

Raum und Gruppen vorbereiten

Unterrichtsskizze von oben · Arbeitsbereiche und Material



Zwei Dreiergruppen je Feld · gestrichelt: Beispielpässe · Durchgang $\geq 1,5$ m

Organisation in Bewegung

Paare



Dreiergruppen



3 gegen 3



Sechs gemeinsam

Gleiche Gruppen, verschiedene Aufgaben. Bei jedem Wechsel übrige Bälle wegräumen.

Aufbau und Gruppen

Vier Felder von etwa 8 × 6 m in zwei Reihen. Mindestens 1,5 m Durchgang zwischen den Feldern lassen: insgesamt etwa 17,5 × 13,5 m zuzüglich Außenrändern. Verfügbaren Raum messen und Abstand zu Wänden halten.

Gruppen: Vier Sechsergruppen, jeweils im selben Feld. Zuerst drei Paare, dann zwei Dreiergruppen, zuletzt 3 gegen 3. Bei 18 Lernenden drei Felder nutzen; bei fünf je Gruppe 3 gegen 2 spielen und bei jedem Ballbesitzwechsel die Verteidigung wechseln.

01 Passen, bewegen, zusammenarbeiten

1 0-8 min | Bewegen und schauen

0-2 min: Gehen und leichtes Laufen im eigenen Feld.

2-6 min: Beim Signal die Richtung wechseln, beim zweiten im Gleichgewicht anhalten. Vor dem Weitergehen schauen und das Tempo kontrollieren.

6-8 min: Einer freien Person zuwenden und wieder bewegen.



2 8-18 min | Passen und Raum wechseln

8-10 min: Beidhändigen Pass über 2-3 m zeigen.

10-16 min: Drei Paare je Feld. A passt zu B und sucht freien Raum; B richtet den Körper aus, spielt zur neuen Position zurück und bewegt sich dann. Im Gehen beginnen.

16-18 min: Pässe zu stehenden und bewegten Mitspielenden vergleichen.



3 18-30 min | Bewegliche Dreiecke

18-20 min: Zwei getrennte Dreiergruppen im selben Feld bilden, je ein Ball und Positionen mit 2-3 m Abstand.

20-28 min: A passt zu B und bewegt sich in der eigenen Hälfte. B wartet auf eine freie Linie zu C und passt. Vor der Entscheidung schaut die empfangende Person.

28-30 min: Vor dem Pass den Namen der Zielperson rufen.

Signale und Kontrolle

Durchgänge und Wege zwischen Paaren freihalten. Die Lehrkraft beobachtet vom Durchgang aus. Erfordert der Platz Beobachtungsturnus, Gruppen und Zeiten vor der Einheit neu organisieren.

01 Passen, bewegen, zusammenarbeiten

Fünf Pässe, ein Punkt

1 Die Aufgabe

Zwei Dreierteams teilen das Feld. Fünf aufeinanderfolgende Fänge ergeben einen Punkt; danach erhält das andere Team den Ball und die Zählung beginnt bei null.



2 Regeln vor dem Beginn

1. Ballbesitzende bleiben stehen: Am Ort drehen und binnen drei Sekunden passen.
2. Freie Personen bewegen sich und bieten eine Linie. Verteidigung nur durch Abfangen in der Luft, etwa eine Armlänge vom Ballbesitz entfernt.
3. Ball am Boden, im Aus oder abgefangen: Ballbesitzwechsel. Am nächsten Punkt im Feld mit mindestens einem Meter Freiraum fortsetzen.
4. Nach einem Punkt startet das andere Team an einer Feldseite.



3 Die Spielphasen

- 30-35 min: Grundspiel;
- 35-36 min: Austausch.
- 36-41 min: Alle einbeziehen;
- 41-42 min: Rückmeldung.
- 42-47 min: Bereite Gruppen passen zu einer anderen Person als der, die ihnen gerade den Ball gab.
- 47-48 min: Kooperative Phase vorbereiten.

Wichtige Hinweise zeigen und wiederholen

Beidhändigen Pass über 2-3 m zeigen. Stoppsignal vereinbaren: Alle halten an, halten den Ball und schauen zur Lehrkraft. Übrige Bälle vor dem Phasenwechsel wegräumen; eine Person wiederholt die neue Anweisung.

01 Passen, bewegen, zusammenarbeiten

ABSCHLUSSFOLGE

48-55 min | Festigung

48-49 min: Sechs Personen arbeiten mit einem Ball zusammen. Fünf Pässe müssen alle erreichen, einschließlich der anfangs ballbesitzenden Person.
49-54 min: Nach dem Pass bewegen; nach einem Ballverlust wiederholen und mit dem vorherigen Versuch vergleichen.
54-55 min: Eine hilfreiche Entscheidung nennen.



55-60 min | Aufräumen und Reflexion

55-57 min: Langsam gehen und aufräumen.
57-59 min: Erzählen, wie man sich freistellte und welcher Pass jemandem half.
59-60 min: Ein gelungenes Verhalten und eines zum erneuten Üben nennen.

Dokumentation zum Aufbewahren

Eine gelungene Gruppenentscheidung

Ein Verhalten zum erneuten Üben

WERKZEUGE DER LEHRKRAFT



Aufgabe anpassen

Leichter: Drei Pässe für einen Punkt und bis zu fünf Sekunden Entscheidungszeit.

Anspruchsvoller: Zu einer anderen Person passen als der, die gerade den Ball gab.

Zugänglich: Gut greifbaren Ball und passende Abstände wählen. Bewegungsformen vereinbaren, die allen Fangen, Entscheiden und Teilnahme ermöglichen.



Korrekturen der Lehrkraft

Alle auf einer Linie? Fragen, wohin sie sich bewegen können, um sichtbar zu sein. Ballbesitz konzentriert? Mit dem Ziel neu beginnen, alle einzubeziehen. Schwierige Ballwechsel? Abstände möglichst vergrößern oder 3 gegen 2 versuchen.



Beobachten und aufgreifen

Indikatoren:

- Bietet eine freie Linie
- Bewegt sich nach dem Pass
- Kommuniziert und bezieht andere ein

Nächste Einheit: Grundspiel wiederholen und dasselbe Verhalten beobachten, bevor eine Zusatzregel eingeführt wird.