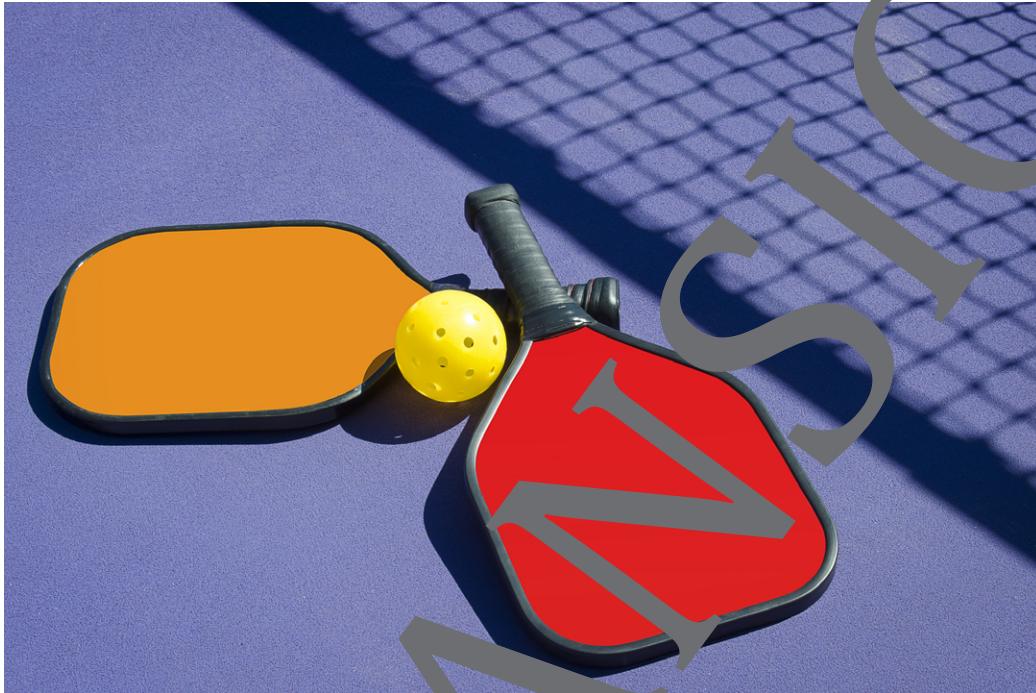


II.31

Spiele mit und ohne Ball

Pickleball – ein neues Rückschlagspiel erproben

Christian Gustedt und Marvin Klaußner



© RAABE 2022

BHPix/Stock/Getty Images Plus

Pickleball – dazu braucht es Schläger wie beim Tischtennis und ein Netz wie beim Badminton. Das Rückschlagspiel, das zur Trendsportart wurde, ist schnell zu erlernen und der Spaß beim Spielen steht an erster Stelle. In dieser Unterrichtsreihe werden Übungen und erste Spielformen durchgeführt und die Schülerinnen und Schüler probieren einfache Techniken aus.

KOMPETENZBEREICH

Klassenstufen: 7 und 4

Dauer: 2 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Spielsituationen wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln, erste Pickleball-Wettkämpfe bewältigen, Fair Play





Thematische Bereiche: Ballspiele, Rückschlagspiele, Pickleball, Spielentwicklung

Materialien: Lern-, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

Legende der Abkürzungen:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

	Sicherheitshinweise		Tipps/Hinweise
	Gespräch		Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Was ist Pickleball? – Erste Bewegungs- und Spielanforderungen sammeln

Aufwärmen: „Luftballonchaos“: Die SuS bewegen sich frei im Raum. Jedes Kind erhält einen Luftballon, der die ganze Zeit in der Luft gehalten werden muss. Fällt der Luftballon zu Boden, muss das Kind 5 Hampelmänner machen. Danach darf es weiterspielen.

- Den Luftballon nur mit der ungeschulten Hand / abwechselnd mit den Händen schlagen.
- Alle SuS müssen alle Luftballons gleichzeitig in der Luft halten (nach jedem Schlag einen anderen Luftballon berühren).
- Die Fortbewegungsart wird variiert (z. B. Laufen, Hüpfen, Rückwärtsgehen).



Hauptteil:

M 1 **Erste Übungen zum Pickleball**: Die SuS führen die Übungen an den Stationen durch. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Schläger- und Ballgewöhnung.

M 2 **Freies Spiel** / Die SuS befinden sich jeweils zu zweit auf einer Hälfte eines Badmintonspielfelds und spielen sich den Ball über das Netz bzw. eine Langbank zu.

Abschluss: „Prelball“: Es werden 4 Gruppen gebildet, die Prelball mit einem weichen, aber gut springenden Ball (Volley- oder Prelball) spielen. Das Spielfeld (z. B. Badmintonfeld) wird durch Langbänke in zwei Hälften geteilt. Der Ball wird mit der geschlossenen Faust von oben nach unten über den Boden der eigenen Spielhälfte auf die andere Seite gespielt. Dabei darf er nur kurz berührt werden. Die Angabe erfolgt von der Aufschlaglinie. Ein Fehler ist es, wenn der Ball mehr als einmal vor der Annahme auf dem eigenen Feld aufspringt oder der Ball ins Aus gespielt wird.


Reflexion im Kreis: Erste Erfahrungen mit dem Schläger und dem Ball sollen mitgeteilt werden.



Benötigt: 1 Luftballon und 1 Pickleball-Schläger pro Kind; 1 Pickleball-Ball, 1 (Badminton-)Netz/1 Langbank pro Spielfeld; verschiedene Bälle, 1 Basketballkorb, 1 Reifen, 2 Seile, Klebeband

Erste Übungen zum Pickleball – Stationskarten

M 1

Station 1	Ballgewöhnung
Ihr braucht	1 Pickleball-Schläger, 1 Pickleball-Ball, verschiedene Bälle, 1 Langbank, 4–5 Hütchen
 <p data-bbox="193 1361 1509 1451">... anspielt den Ball auf eurem Schläger.</p>	
<p data-bbox="193 1473 1509 1563">👉 Haltet den Schläger möglichst waagrecht.</p>	
<p data-bbox="193 1585 1509 1930">🔄 Probiert auch mal, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... verschiedene Bälle zu verwenden. ... mit beiden Seiten des Schlägers (Vorhand und Rückhand) zu üben. ... auch mit der schwächeren Hand zu üben. ... mit dem Ball auf dem Schläger über eine Bank / im Slalom durch Hütchen zu laufen. 	

M 1 Erste Übungen zum Pickleball – Stationskarten

Station 2	Den Ball nach oben schlagen
Ihr braucht	1 Pickleball-Schläger, 1 Pickleball-Ball, verschiedene Bälle, 1 Basketballkorb
 <p data-bbox="316 1391 1171 1496">Schlagt den Ball mit dem Schläger in die Höhe. ... fängt ihn mit der Hand wieder auf.</p>	
<p data-bbox="108 1547 1066 1608"> Schlagt den Ball möglichst senkrecht nach oben.</p>	
<p data-bbox="108 1653 564 1713"> Probiert doch mal, ...</p> <ul data-bbox="108 1727 976 1944" style="list-style-type: none"> ... verschiedene Bälle zu verwenden. ... den Ball mit dem Schläger aufzufangen. ... den Ball in einen Basketballkorb zu schlagen. ... auch mit der schwächeren Hand zu üben. 	

Der Grundschatag – Lernkarte

M 3



- Tiefe Grundposition.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Der Schläger ist vor dem Körper.



- Den Ball mit den Augen anvisieren.
- Den Körper zur Seite hin drehen.
- Den Schläger hinter dem Körper führen.



- Die Schlagbewegung durch Vorbringen der Hüfte einleiten.
- Den Ball durch Aufwärtsbewegung nach oben schlagen.
- Der Balltreffpunkt ist links vor dem Körper.



Hinweise

- Die tiefe Grundposition ist die Stellung, aus der man nach einmaligem Auskommen des Balls den Grundschatag optimal ausführen kann.
- Der Ball wird rechts vor dem Körper nach oben gespielt.
- Bei der Rückhand dreht sich der Körper zur anderen Seite als bei der Vorhand auf. Es erfolgt eine größere Ausholbewegung mit dem Schläger.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de