



SOZIALES LERNEN IM SPORT (1. FOLGE)

SPIELE UND ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DES ZUSAMMENHALTS IN EINER GRUPPE

Vorbemerkungen/Ziele

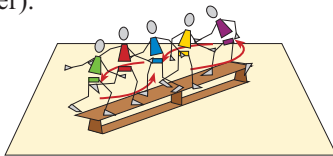
Der zweiteilige Beitrag wendet sich an alle Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter, die im Verein junge Menschen betreuen, und sie in der Entwicklung ihrer Sozialkompetenz und der Schlüsselqualifikation Teamfähigkeit durch sportliches Training systematisch fördern wollen. Die Bedeutung der Teamfähigkeit spielt nicht nur für das heutige (Berufs-)Leben eine immer größere Bedeutung, sondern wurde auch bei den zurückliegenden Weltmeisterschaften im Fußball und Handball in unserem Land, z.B. durch den Spielball der FIFA Fußball Weltmeisterschaft „Teamgeist“ hervorgehoben.

Grundlegend notwendige Voraussetzungen für Teamfähigkeit sind zweifelsfrei die Fähigkeit zur Wahrnehmung, zur Kommunikation, zur Kooperation mit mehreren Menschen und zum Zusammenhalt mit diesen. Psychologisch betrachtet ist es unbestritten, dass Menschen Zugehörigkeit brauchen und Einsamkeit krank macht.

Stundenverlauf und Inhalte

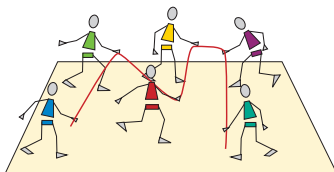
EINSTIMMUNG

- Ohne abzusteigen sollen die Teilnehmer/innen (TN) aneinander vorbei Aufstellung nach der Größe beziehen (oder alphabetisch nach dem Anfangsbuchstaben ihres Vornamens oder nach dem Alter).

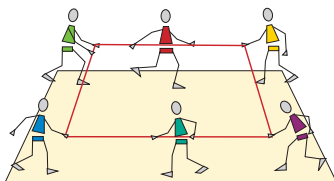


- ⊙ Die TN stehen auf einer (oder mehreren) Schwedenbänken wahllos nebeneinander.

- Die Gruppe soll durch verbale Absprachen eine Strategie entwickeln, wie ein Quadrat (mit 4 Ecken á 90°) aus dem langen Seil gebildet werden kann.



vorher



nachher

- ⊙ Alle TN bekommen die Augen verbunden und jeweils ein Stück eines Kletterseils oder Flatterbandes in die Hand gelegt.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Jugendliche und junge Erwachsene

Material: Schwedenbänke, Flatterband oder Kletterseile, verschiedenes Ballmaterial, Weichbodenmatten

Ort: Rasenplatz, Sport- oder Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Es entstehen Kontakte und Absprache, wie man am besten aneinander vorbei kommt und die Gruppe erfährt etwas über die eigene Zusammensetzung.
- ✔ **Variation:** die Schwedenbänke bilden ein Drei- oder Viereck und jeder zweite soll im Uhrzeigersinn – die anderen gegen ihn – eine Runde drehen, ohne abzusteigen, bis sie ihre Ausgangsposition wieder erreicht haben.
- ⊙ Hier kann der Übungsleiter sehr gut erkennen, welche TN Einfluss haben und sich kognitiv in der Lage sehen, der Gruppe zu helfen...
- ✔ Dieser Stundeninhalt kann längere Zeit andauern und sollte nicht unterbrochen werden!

Spielen

05.2007



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT

- Der Übungsleiter wirft einen Ball in hohem Bogen in den Bewegungsraum Sportplatz oder Halle. Eine Gruppe hat die Aufgabe sich so geschickt zu bewegen, dass der Ball in deren Mitte zu Boden fällt.
- ⊙ TN bilden als Gruppe (vier bis sechs TN) durch Anfassen einen Kreis.



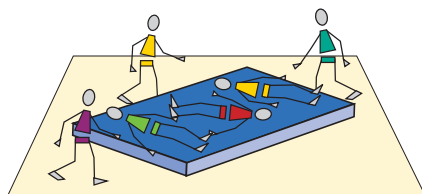
- Alle TN bilden einen großen Kreis mit Handfassung. Ein Fänger steht außerhalb des Kreises und muss einen vorab bestimmten Mitspieler abschlagen.
- ⊙ Der Kreis soll dies durch schnelles Drehen gemeinsam verhindern.
- Um etwa fünf bis sieben TN wird ein Seil gebunden. Allen sind dabei auch die Augen verbunden, nur ein weiterer sehender Spieler soll die blinde Gruppe mit genauen Anweisungen durch die Halle dirigieren.
- ⊙ Grundsätzlich gilt, dass jedes Teammitglied Verantwortung trägt. Der sehende Spieler muss sich daher der Verantwortung bewusst sein, dass sich niemand verletzt oder weh tut.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- Jeweils fünf bis sieben Spieler treten als Mannschaften zu einer Staffel an, bei der eine Weichbodenmatte getragen werden muss und auf Kommando jeweils die ganze Halle der Länge nach hin und zurück durchlaufen wird.
- ⊙ Im Spielverlauf der Wendestaffel soll ein Ball auf der Matte liegen und dort während des Staffellaufes liegen bleiben.

AUSKLANG

- Beruhigender Stundenausklang in bequemer Rückenlage.
- ⊙ 3er-Gruppen liegen zur Entspannung mit geschlossenen Augen auf jeweils einer Weichbodenmatte.



Literatur: Kleinmann, A (2005). Teamfähigkeit - Sinnorientierung im Sport. Schorndorf: Hofmann.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Je größer die Gruppe, desto wichtiger wird die Führungsfunktion ausgewählter Mitglieder. Es sollte zunächst beobachtet werden, ob und wie sich Einzelne um Führung bemühen. Dabei gibt es immer eine erhebliche Anzahl von Teammitgliedern, die die Verantwortung gerne anderen überlassen.

- ⊙ Je kleiner die Mannschaften, je schneller müssen sich die TN bewegen.
- ✔ Um die Kreisformation aufrecht zu erhalten, soll der Kreis um die Hallenmarkierung des Anwurfkreises oder um eine Basketballbirne herum gebildet werden.
- ⊙ Im Rahmen eines zu erzeugenden „Wir-Gefühls“ wird auf die Verantwortungsbereitschaft für die einzelnen Gruppenmitglieder hingewiesen und hingearbeitet.
- ✔ Rechtzeitige Anweisungen und Warnungen sind daher ggf. auch durch den Übungsleiter notwendig.

- ⊙ Fällt der Handball, muss die Matte von allen Gruppenmitgliedern auf dem Boden abgelegt werden, um den Ball wieder aufzulegen und die Staffel fortzusetzen...
- ✔ Variation; die Spieler sitzen im Grätsch-sitz mittig auf einer Schwedenbank mit Blick zum Ziel. Auf Kommando sollen sie sich mit der Bank zwischen den Beinen erheben und einen Rhythmus finden, um möglichst schnell gemeinschaftlich zu einem Ziel zu kommen.

- ⊙ Zwei bis vier weitere TN gehen vorsichtig, ohne die liegenden Mitspieler zu berühren, auf der Matte umher und lassen entsprechend der Mattenbelastung auf dem Weichboden die Extremitäten der Liegenden absinken und aufsteigen.
- ✔ Die Anzahl der TN, die auf der Matte umhergehen, darf nicht zu groß sein, damit hinreichend Platz für den nächsten Schritt ist.