



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Inklusion – Ballspiele mit heterogenen Gruppen

Ein Angebot zur Inklusion mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit geistigen Beeinträchtigungen

## Vorbemerkungen/Ziele

Auch der organisierte Sport hat sich spätestens seit Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention 2009 die Aufgabe der Inklusion gestellt. Menschen mit Behinderung soll die Möglichkeit eröffnet werden, jeden Sport auszuüben, den sie ausüben möchten. Fast jede dritte Person in Deutschland ist Mitglied in einem Sportverein, bei Menschen mit Beeinträchtigungen liegt dieser Anteil deutlich darunter – inklusive Angebote für Aktive mit und ohne Behinderung sind die Ausnahme. Die Öffnung lokaler Sportvereine für Menschen mit beispielsweise einer geistigen Behinderung ist eine von vielen Möglichkeiten, Inklusion umzusetzen. In inklusiven Gruppen stehen vor allem Spiele im Vordergrund, die das Miteinander fördern. Jedoch haben Sportler\*innen, unabhängig ob mit oder ohne Behinderung, immer wieder das Bedürfnis, auch gegeneinander zu wetteifern. Der Grundgedanke dieses Stundenbeispiels ist, Ballspiele so zu gestalten, dass auch in heterogenen Gruppen auf dem Großfeld „gegeneinander“ gespielt werden kann. Hierbei können einzelne Teilnehmer\*innen je nach Fähigkeiten Sonderaufgaben (Erleichterungen oder Erschwernisse) bekommen, wie z. B. andere Trefferflächen oder individuelle Schrittmregeln. Da die kognitiven Fähigkeiten und Spielfähigkeiten der Teilnehmer\*innen sehr unterschiedlich sein können, sind die Anforderungen an die Übungsleitung für die Festlegung und Variation von Spielbedingungen und -regeln hoch. Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit geistiger Behinderung sind hilfreich, jedoch keine Voraussetzung, um inklusive Sportstunden erfolgreich durchzuführen.



Quelle: Broschüre „LEICHTER, ALS DU DENKST! Inklusion im Sportverein: Strategien für die Praxis“ des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen e.V. und des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V., Duisburg, im August 2021

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14–30 Jahren – einzelne TN mit geistigen Beeinträchtigungen, etwa im Schweregrad von „Lernbehinderung“ bis „moderate geistige Behinderung“. Es wird von einer Gruppe ausgegangen, die bereits einige Zeit gemeinsam Spiel und Sport ausübt. Die TN haben bereits Vorerfahrungen beim Dribbeln und Passen des Balles mit Hand und Fuß.

### Material:

Bälle (entsprechend der TN-Zahl), die sowohl mit dem Fuß, als auch mit der Hand gedribbelt werden können (z. B. Gymnastikbälle, alte Volleybälle), Kreppband, 2–4 kleine Kästen, 4 Pylone/Hütchen als Tore bzw. Ziele, Parteibänder

### Ort:

Sporthalle mit durch Kreppband abgeteilten Zonen

### Fortbildungsmöglichkeiten für Übungsleitungen in inklusiven Gruppen:

[www.meinsportnetz.nrw/search?search=inklusion](http://www.meinsportnetz.nrw/search?search=inklusion)

Weitere Informationen gibt es auf den Internetseiten des LSB NRW ([www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)) und des DOSB ([www.dosb.de](http://www.dosb.de)) unter dem Stichwort „Inklusion“.

### Praxisratgeber für inklusive Sportgruppen des Landessportbundes NRW:

[www.vibss.de/fileadmin/Vereinservice/Inklusion/Ratgeber\\_fuer\\_Sportstunden\\_mit\\_inklusive\\_Gruppen\\_final.pdf](http://www.vibss.de/fileadmin/Vereinservice/Inklusion/Ratgeber_fuer_Sportstunden_mit_inklusive_Gruppen_final.pdf)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

#### ● Begrüßung und Organisation

- Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Stundenthema vor.

„Wir lernen heute ein neues Spiel mit dem Ball, bei dem ihr mal nur mit dem Fuß und mal nur mit der Hand spielen dürft. Das Spiel heißt Zonenball.“

Die ÜL erläutert den TN das Spielfeld mit den einzelnen Fuß- und Hand-Zonen.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Einführung in das Thema der Stunde

- ◐ Die ÜL achtet darauf, dass die TN Uhren, Schmuck etc. ablegen.
- ◐ Im Vorfeld der Stunde markiert die ÜL das Spielfeld mit Kreppband in Zonen.

Inklusion/  
Spiele  
8.2023

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

## Stundenverlauf und Inhalte

FUSS-ZONE	HAND-ZONE	FUSS-ZONE
Ball wird nur mit dem Fuß gespielt	Ball wird nur mit der Hand gespielt	Ball wird nur mit dem Fuß gespielt
		

### ● Hand-Fuß-Dribbeln im Wechsel

- Jede\*r TN hat einen Ball. Alle TN bewegen sich frei kreuz und quer in der Halle oder in einem Hallenteil.

Auf Zuruf der ÜL sollen die TN ihren Ball in unterschiedlicher Form spielen. Hierbei sind auch Schüsse und Würfe an die Wand erlaubt.

- „Fuß“: den Ball mit dem Fuß spielen bzw. dribbeln
- „Hand“: den Ball mit der Hand spielen bzw. dribbeln

### ● Hand-Fuß-Passen im Wechsel

- Wieder bewegen sich die TN frei durch die Halle. Die Anzahl der Bälle wird etwa halbiert.

Wie bei der „Hand-Fuß-Dribbel-Übung“ sollen sich die TN auf Zuruf den Ball mit der Hand oder dem Fuß zupassen.

Die Dauer der Übungsphase mit dem Fuß bzw. der Hand wird entsprechend der Fähigkeiten der Gruppe angepasst.

### ● Spielen durch den Kreis

- Die TN werden in kleine Gruppen (ca. 4–5 TN) aufgeteilt und jede Kleingruppe stellt sich im Innenstirnkreis auf. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die TN passen sich in ihrer Gruppe den Ball ohne feste Reihenfolge zu, laufen dem eigenen Pass hinterher und nehmen die Kreisposition des bzw. der angespielten TN ein.

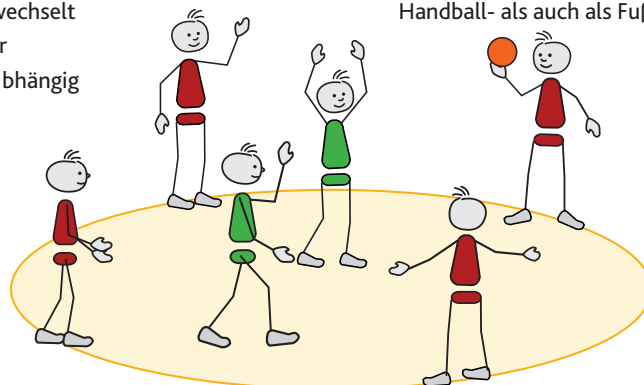
Auf Zuruf der ÜL erfolgt ein Wechsel von Hand- auf Fuß-Spiel.

## SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

### ● „Schweinchen in der Mitte“

- Die TN werden in kleine Gruppen (ca. 5–6 TN) aufgeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball. In jeder Gruppe gibt es Passspieler\*innen (TN P) und Fangspieler\*innen (TN F). Die TN P bilden einen Innenstirnkreis und die TN F befinden sich in der Kreismitte.

Die TN P spielen sich den Ball durch die Kreismitte zu und die TN F versuchen, die Ballpässe abzufangen. Wenn dies gelingt, wechseln TN P (Spieler\*in des Passes) und TN F (Spieler\*in, die den Pass abgefangen hat) die Rollen. Im Verlauf des Spiels wechselt der bzw. die TN, die am längsten in der „Fängerrolle“ ist in die „Passrolle“, unabhängig davon, wer den Pass abgefangen hat.



## Absichten und Hinweise

Autor:  
Thomas Steets

- ✔ In Einstimmung und Schwerpunkt wird immer wieder zwischen Dribbeln und Passen mit dem Fuß und der Hand gewechselt, um die koordinativen Fähigkeiten und das Umschalten zwischen Hand und Fuß zu schulen, und zu erproben, für wen welche Zone (mit welchen Regeln) besonders geeignet ist.

- ⊙ Erwärmung, Material-/Ballgewöhnung, Ermöglichung vieler Ballkontakte, Umschalten zwischen dem Führen des Balls mit Hand und Fuß

- ✔ Bereits hier kann die Übung auch in der jeweiligen vorgegebenen Hand- und Fuß-Zone gespielt werden.

- ⊙ Erwärmung, TN in Kontakt bringen, Zuspieren und Annehmen des Balls

- ✔ Bereits in dieser Stundenphase kann die ÜL erkennen, welche\*r TN für welche Spielrolle („Fuß“ oder „Hand“) später gut geeignet ist.

- ⊙ Förderung des Ball-Zuspiels und der Ball-Annahme mit Hand und Fuß, Sensibilisieren für Laufwege

- ✔ Die Gruppen können das Zuspieltempo steigern, wenn alle TN den Ablauf von Pass- und Laufwegen verstanden haben.

- ⊙ „Passen und Fangen“ mit Hand und Fuß in einer Wettkampfsituation, Einschätzung der Fähigkeiten anderer TN

- ✔ Auf ein ausgewogenes Verhältnis von Pass- und Fangspieler\*innen achten, z. B. 5:4, je nach Spielfähigkeiten der TN.

- ✔ Nach Vorgabe der ÜL wird das Spiel sowohl als Handball- als auch als Fußballversion gespielt.

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Passübung mit Torabschluss

- Die TN bilden zwei Riegen auf einer Hallenseite. Die eine Riege hat zwei Bälle.

Auf der anderen Hallenseite wird ein kleiner Kasten mit Hütchen als Tor aufgebaut.

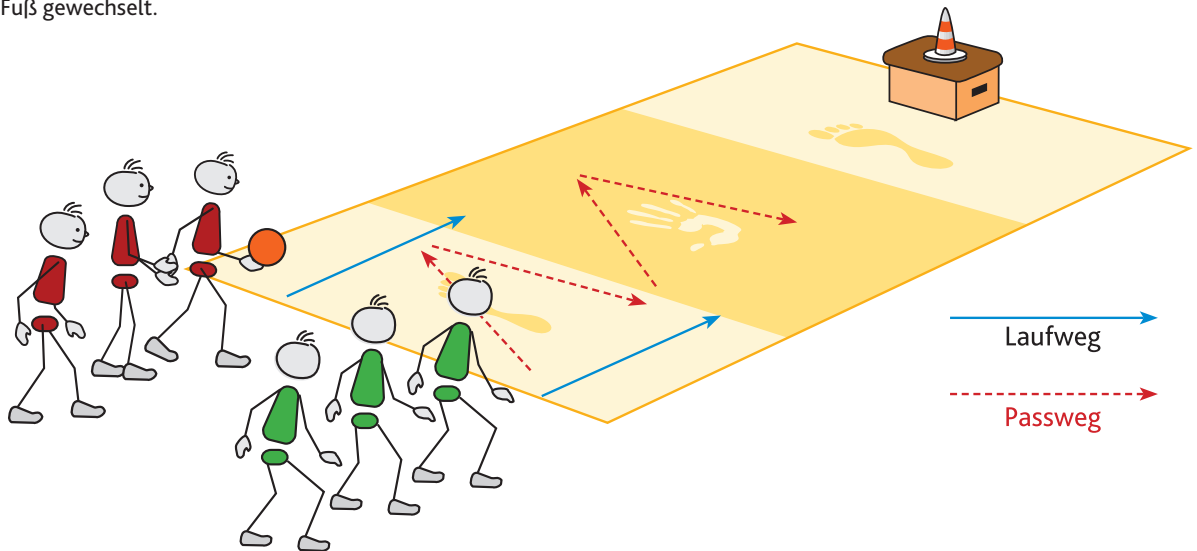
Jeweils die ersten TN jeder Riege durchlaufen das Spielfeld längs und passen sich dabei im „Zick-Zack“ den Ball zu

Der Torabschluss erfolgt wahlweise per Wurf (Hand) oder Schuss (Fuß) aus der jeweiligen Zone heraus.

Nach erfolgtem Torabschluss laufen die beiden TN mit dem Ball über die Außenseiten der Halle zurück, übergeben den Ball an die nächsten ersten TN der Riege und stellen sich wieder an ihren Riegen an.

### Spielvariation:

Beim Durchlaufen der jeweiligen Zone wird von Fuß auf Hand und wieder auf Fuß gewechselt.



### ● Kleinfeldspiel 2:2 auf 1-2 Tore/Ziele

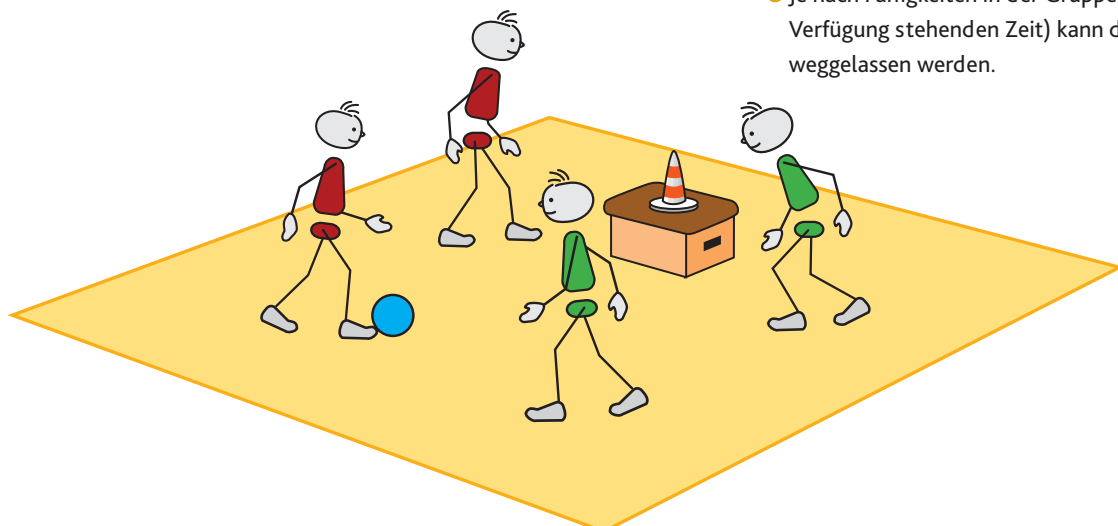
- Es werden Teams mit je 2 TN gebildet.

Jeweils 2 Teams spielen auf Kleinfeldern (in einem Bereich der Halle) auf kleine Kästen bzw. kleine Kästen mit Hütchen als Tore/Ziele.

Die TN spielen 2:2 in Kleinfeldern auf 2 Tore oder 1 Tor.

Anfangs als Fußversion, dann auf Kommando der ÜL als Handversion.

Die ÜL legt jeweils das Tor bzw. die Trefferfläche für ein Tor fest.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Einübung von Zuspiel mit einem Partner bzw. einer Partnerin und Torwurf/-schuss
- ✔ Das nächste 2er-Team startet zügig hinter dem vorlaufenden Team.  
Die ÜL achtet auf genügend Abstand zwischen den jeweiligen 2er-Teams.

- ◎ Erlernen von Spielregeln in einer vereinfachten Form des Zielspiels, Herausfinden von Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler\*innen
- ✔ Ggf. kann das Spiel auch zunächst in einer Gehversion gespielt und dadurch verlangsamt werden.
- ✔ Je nach Fähigkeiten in der Gruppe (und zur Verfügung stehenden Zeit) kann dies Spiel auch weggelassen werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

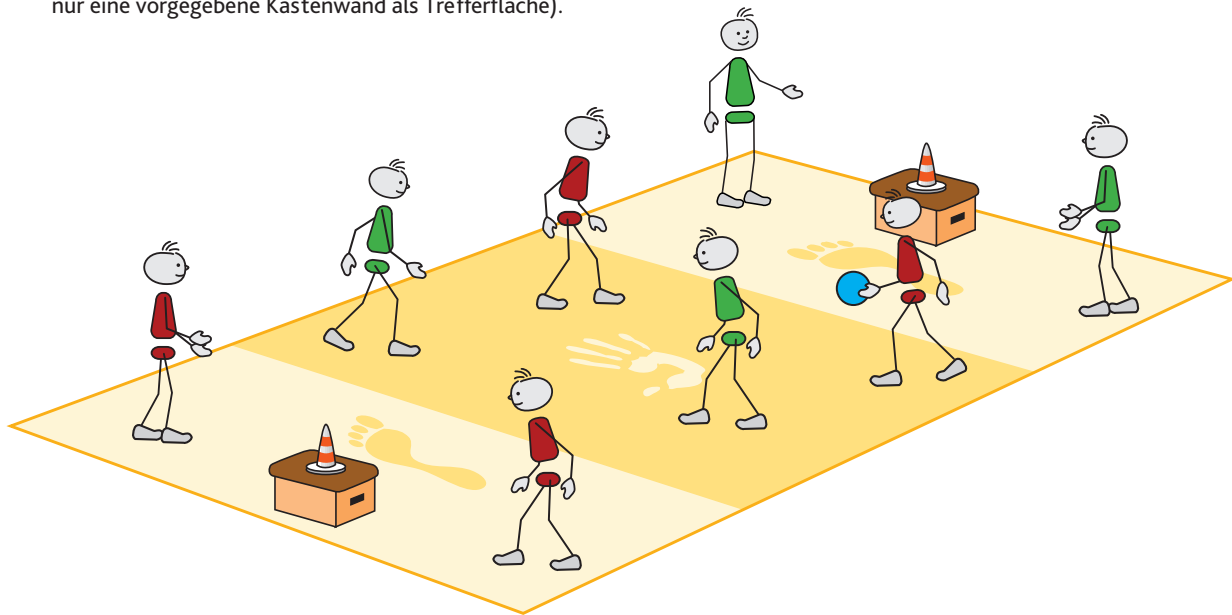
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Zielspiel „Zonenball“

- ⦿ Es werden zwei gleichstarke Teams gebildet und mit Parteibändern markiert. Je nach Hallengröße spielen 6–8 Spieler\*innen gegeneinander. Die Teams spielen auf dem gesamten Spielfeld mit den markierten Fuß- und Hand-Zonen.

#### Spielregeln

- In der jeweiligen Zone darf der Ball nur mit der Hand oder dem Fuß gedribbelt oder gepasst werden.
- In der Regel können sich alle Spieler\*innen frei in allen Zonen bewegen. Es kann aber auch festgelegt werden, dass einzelne TN (z. B. weil es einfacher ist, den Überblick zu behalten) sich vorwiegend in einer Zone aufhalten.
- Ein Tor wird erzielt, indem aus der Hand-Zone durch Wurf und aus der Fuß-Zone durch Schuss das Tor (Ziel) getroffen wird.
- Die Tore (Ziele) werden in Abhängigkeit von der Hallengröße und den Fähigkeiten der TN festgelegt (z. B. Wände eines kleinen Kastens zum Schießen, Pylone zum Werfen). Auch eine Berücksichtigung der Stärken/Schwächen einzelner TN ist möglich (z. B. spielstarke TN haben nur eine vorgegebene Kastenwand als Trefferfläche).



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Cooldown mit Ball

- ⦿ Jede\*r TN hat einen Ball und alle TN bewegen sich frei kreuz und quer in der Halle.

Die TN können den Ball wahlweise mit der Hand oder dem Fuß spielen. Jede\*r TN passt seinen bzw. ihren Ball allen anderen Mitspieler\*innen mindestens einmal zu.

#### ● Abschlusskreis

- ⦿ Alle TN und die ÜL bilden einen Innenstirnkreis.

Jede\*r TN hat die Möglichkeit, in Form eines „Blitzlichts“ eigene Erfahrungen aus der Stunde kurz zu schildern.

- „Was hat mir besonders gefallen?“
- „Was können wir beim nächsten Mal verändern?“

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Umsetzung des Zielspiels,

Spiel in vorgegebenen Zonen (Hand-Zone und Fuß-Zone) mit verschiedenen Spielrollen und Beanspruchungen

Entsprechend der Verteilung der Spielfähigkeiten der TN innerhalb der Gruppe kann eine Festlegung der einzelnen Spieler\*innen auf eine bestimmte Zone erfolgen.

- ⦿ Hinweise:

- Die Auswechslung von Spieler\*innen erfolgt „fliegend“.
- Bei Änderungen der Spielrollen (z. B. Fußballer\*in gegen Handspieler\*in) oder Anpassung der Spielregeln einen Spielstopp für die Ansagen einlegen.

- ⦿ Cool down, mit allen TN nochmals in Kontakt kommen

- ⦿ Die ÜL weist die TN auf ein ruhiges Spiel und Bewegungstempo hin.

- ⦿ Gemeinsamer Stundenabschluss und Reflexion der Stunde, Ausblick und Motivation auf eine Weiterentwicklung des Spiels