



ASV Ballschule – „Lehrplan“

1. Leitgedanke

Die Ballschule des ASV Veitsbronn – Siegelsdorf setzt auf ein breitgefächertes, sportliches Angebot für Kinder im Alter von 4-8 Jahren. Unser Ziel ist es, den Kindern auf spielerische Weise eine Vielfalt an ballsportlichen Grundfertigkeiten nahe zu bringen und sich intensiv mit dem Gegenstand „Ball“ auseinanderzusetzen, hiermit setzen wir den Grundstein für die weitere sportliche Entwicklung. Neben den technischen Fertigkeiten setzt unser ganzheitlicher Ansatz auf viele weitere Kompetenzbereiche, die in Verbindung mit Ballsport unverzichtbar sind. Wir gehen vom Kind aus und setzen an den individuellen Voraussetzungen an, um Über- und Unterforderungen zu vermeiden. Dies ist auch der Grund, weshalb wir in möglichst kleinen Gruppen arbeiten. Als Verein, dem das Allgemeinwohl am Herzen liegt, ist es uns wichtig, dass die Kinder Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen und Toben entwickeln und möchten dabei mithelfen, die Kinder langfristig an Bewegung und Sport zu binden.

2. Kompetenzbereiche

Unsere Ballschule bildet nicht nur rein technische Fertigkeiten der Kinder aus, sondern fördert einen ganzen Katalog unterschiedlicher Kompetenzen, die im Folgenden näher erläutert werden und als Kerninhalte der ASV-Ballschule gelten

2.1 Koordinative Kompetenz

Koordination setzt sich aus verschiedenen Fähigkeiten zusammen und ermöglicht es den Kindern, in unterschiedlichen Situationen, richtig und angemessen zu agieren.

- Reaktionsfähigkeit
 - Die Kinder reagieren möglichst schnell auf verschiedene Signale oder Impulse
 - Beispiele: Reaktionsspiele, Staffelspiele, Fangspiele mit dem Ball
- Orientierungsfähigkeit
 - Die Kinder nutzen den Raum und das begrenzte Spielfeld
 - Beispiele: Parteballspiele
- Gleichgewichtsfähigkeit
 - Die Kinder halten ihren Körper in unterschiedlichen Situationen in Balance
 - Beispiele: Einbeinstand, Sprungspiele, Lauf-ABC
- Rhythmisierungsfähigkeit
 - Die Kinder stimmen ihre Bewegungen auf einen Rhythmus ab
 - Beispiele: Bewegungslieder, Stopptanz, Sprungwurf
- Differenzierungsfähigkeit
 - Die Kinder stimmen einzelne Bewegungen aufeinander ab
 - Beispiele: Werfen mit Anlauf, Sprung mit Langezone, Schuss mit Anlauf
- Umstellungsfähigkeit
 - Die Kinder sind in der Lage, ihre Bewegung auf neue äußere Einflüsse einzustellen
 - Beispiele: Schuss auf bewegliche Ziele, Ball fangen auf wackligem Untergrund





ASV Ballschule – „Lehrplan“

2.2 Konditionelle Kompetenz

Kondition ist ein Sammelbegriff aus vier sportlichen Grundfähigkeiten, der sich aus Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zusammensetzt. Diese Fähigkeiten werden auf spielerische Art und Weise ausgebildet. Sie schützen den Körper vor Verletzungen und sind Grundlage der sportlichen Leistungsfähigkeit

- Grundfähigkeit Kraft:
 - Beispiele: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit dem Ball (Springen, Ball werfen, Schubkarrenrennen etc.)
- Grundfähigkeit Schnelligkeit:
 - Beispiele: Staffelspiele, Reaktionsspiele mit Ball, Springen
- Grundfähigkeit Ausdauer:
 - Beispiele: Laufspiele mit Zusatzaufgaben, Fangspiele,
- Grundfähigkeit Beweglichkeit:
 - Beispiele: Beweglichkeitsspiele, Hindernisparcours,

2.3 Technische Kompetenz

Das „Herzstück“ der ASV-Ballschule ist natürlich der Umgang und das Erleben mit dem Ball. Die Kinder sollen viele unterschiedliche Bälle und Sportarten kennenlernen. Es werden vor allem sportartübergreifende Fertigkeiten geschult, die sich selbstverständlich auf die jeweilige Ballsportart beziehen. Die verschiedenen Übungen werden an das Alter und die individuellen Voraussetzungen der Kinder angepasst und in spielerischer Form vermittelt, sodass wir die Kinder dort „abholen“ wo sie stehen.

- Grundfertigkeiten mit dem Ball
 - Ball rollen, prellen, werfen, fangen, dribbeln, schießen; Kennenlernen verschiedener Ballarten
 - Übungen: Staffelspiele, Parteiballspiele, Stationsspiele, Flugbahn des Balls berechnen
- Zielschuss-/Zielwurfspiele mit unterschiedlichen Bällen
 - Handball
 - Übungen: Ziele treffen, Parteiballspiele, Passen
 - Basketball
 - Übungen: dribbeln, Zielwürfe, Parteiballspiele
 - Faustball
 - Übungen: Sprungverhalten kennenlernen, Ziele treffen, kleine Spiele
 - Fußball
 - Übungen: dribbeln mit Ball, Passen, Ziele treffen, Ball annehmen
- Rückschlagspiele
 - Tennis, Tischtennis etc.
 - Übungen: Spiele übers Netz, Schläger halten, Grundposition





ASV Ballschule – „Lehrplan“

2.4 Soziale Kompetenz

Sport bietet viele Situationen, in denen die soziale Kompetenz der Kinder geschult wird. Neben den Mannschaftsspielen, bei denen es auf Kommunikation ankommt, verlangen auch Einzelsportarten einen respektvollen Kontakt mit dem Gegenspieler. Diese Kompetenzen werden in unserer Ballschule gezielt gefördert.

- Fairplay-Gedanke
 - Die Kinder nehmen aufeinander Rücksicht und halten sich an die Spielregeln
 - Umsetzung: Spielregeln werden zusammen aufgestellt, Gespräche führen,
- Selbstregulation
 - Die Kinder lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen
 - Umsetzung: Abklatschen nach dem Spiel, Respekt vor dem Verlierer
- Kommunikation
 - Die Kinder lernen sich untereinander abzusprechen
 - Umsetzung: Strategie entwickeln, Problemlöseaufgaben meistern

3. Gesundheit und Fitness

Schon lange bedeutet der Begriff „Gesundheit“ nicht mehr das Ausbleiben von Krankheit. Vielmehr verbindet man damit eine Art „Wohlfühlen in der eigenen Haut“, also ein körperliches sowie auch ein seelisches Wohlbefinden. Auch hier hat Bewegung jeglicher Art einen sehr großen Einfluss und kann dabei unterstützen, bei den Kindern ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln.

- Ausbildung starker und leistungsfähiger Organe
 - Durch die körperliche Belastung werden Muskeln und das Herzkreislaufsystem angeregt und entfaltet
 - Laufen, Springen, Werfen, Schießen
- Selbstwahrnehmung
 - Die Kinder lernen ihren Körper kennen und wissen, wie er sich unter Belastung verhält und wie sie sich entspannen können
 - Reflexionen, Gespräche, Entspannungsgeschichten, Atemübungen
- positives Selbstbild
 - Die Kinder vertrauen in sich und ihren Körper und erfahren Selbstwirksamkeit
 - viele Erfolgserlebnisse, Reflexionen, positives Feedback der Übungsleiter

