



Stundenbeispiel Erwachsene

Wir spielen Brettball und alle spielen mit!

Umsetzung des CHANGE-IT-Modells anhand des Mannschaftsspiels Brettball

Vorbemerkungen/Ziele

Wie schaffe ich es als Übungsleitung Spiele inklusiv zu gestalten, so dass alle Teilnehmer*innen gleichberechtigt mitspielen können? Eine mögliche Methode ist das CHANGE-IT-Modell. Ziel dieser Methode ist es, durch Veränderungen der Rahmenbedingungen, das heißt Anpassung der Faktoren der Spielaktivität, eine Teilhabe für alle zu ermöglichen. Im CHANGE-IT-Modell steht jeder Buchstabe für eine Differenzierungsmöglichkeit:

- C:** Coaching Style (Trainerstil, Anleitung)
- H:** How to score (Wertung von Punkten und Treffern)
- A:** Playing Area (Spielfeldgröße oder Bodenoberfläche)
- N:** Number of players (Anzahl der Spielenden)
- G:** Game Rules (Spielregeln)
- E:** Equipment (Materialeinsatz)
- I:** Inclusion (Teilhabe)
- T:** Time (Spiel-, Aktivitäts- und Belastungszeit)

Im Verlauf dieser Stunde werden die Möglichkeiten des CHANGE-IT-Modells mit einer Gruppe innerhalb der Hinführung zum Brettball-Spiel angewendet.

Ein weiteres Stundenbeispiel zum CHANGE-IT-Modell für die Zielgruppe Kinder ab 8 Jahren findet sich unter:

www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/spiele/ballsiele

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen in einem Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und gibt das Stundenthema bekannt: „Spielvariationen bei dem Teamspiel Brettball“.

Die ÜL stellt das CHANGE-IT-Modell anhand eines Plakats vor.

● „Überhol-mich“

- Die TN bewegen sich in 3er- bis 4er-Gruppen als „Schlange“ (mit Abstand hintereinander herlaufend) kreuz und quer durch die Halle.

Der bzw. die letzte TN der „Schlange“ überholt die anderen TN und bildet den neuen „Schlangenkopf“. Sobald die „Schlange“ einen neuen „Schlangenkopf“ hat, beginnt der bzw. der letzte TN mit dem Überholen.

Im Verlaufe des Spiels werden folgende Übungen in die Fortbewegung inkludiert:

- Rechten bzw. linken Arm kreisen (vorwärts und rückwärts)
- Seitwärtslaufen
- Der bzw. die letzte TN überholt die anderen TN im Slalomlauf

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

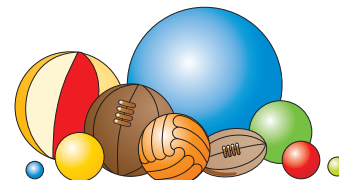
10–16 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16–26 Jahren

Material:

Musikanlage, 10–15 verschiedene Bälle (z. B. Handbälle, Softbälle, Gymnastikbälle, Volleybälle, Tennisbälle usw.), Zeitmessgerät / Stoppuhr, Flipchartpapier (beschriftet mit CHANGE-IT-Modell und Vorlage für die Spielvariationen), Flipchartmarker, große Papierkarten

Ort:

Sporthalle mit Basketballkörben



Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen der TN, Vermittlung von Hintergrundwissen zum CHANGE-IT-Modell

✓ Sicherheitshinweise:

- Schmuck, Uhren etc. ausziehen
- Individuelle Belastungsgrenze beachten

- ⊙ Allgemeine körperliche und geistige Erwärmung, Kontaktaufnahme mit anderen TN, Förderung der Raumorientierung / Orientierungsfähigkeit

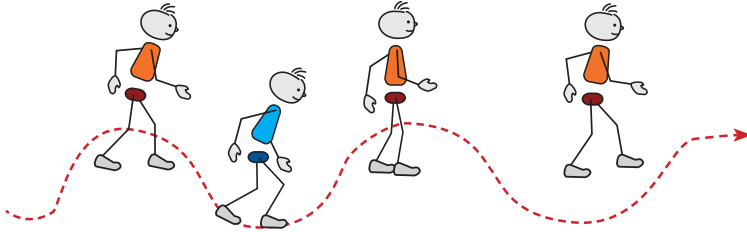
Spiele/
Inklusion
11.2025

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

Spielvariationen / CHANGE-IT-Varianten:

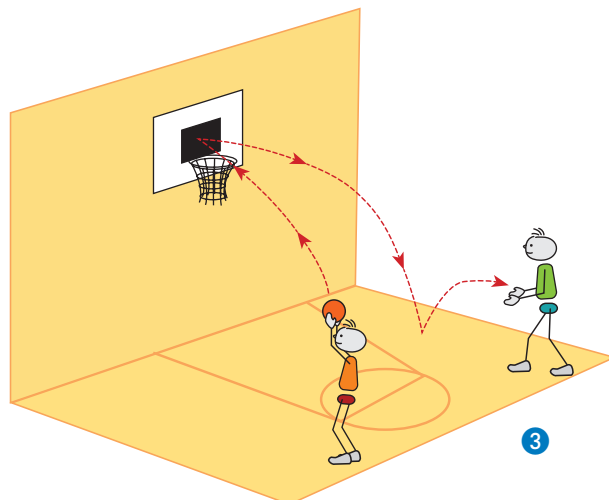
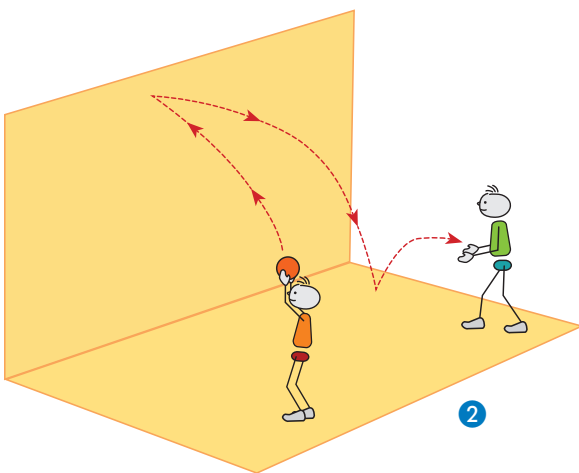
- C = Laufgeschwindigkeit (laufen, walken, locker traben) nicht vorgeben, sondern in der Gruppe selber absprechen lassen
- A = Verkleinerung des Spielfeldes, um den koordinativen Anspruch zu erhöhen
- N = TN-Anzahl der „Schlange“ variieren
- E = Bälle integrieren, z. B. Ball prellen oder um den Körper kreisen lassen



SCHWERPUNKT (40–50 Minuten)

● Passvariationen

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar hat einen Ball (freie Ballauswahl der Paare).
- ① Jeweils zwei TN stellen sich gegenüber auf und passen sich einen Ball zu.
 - Zuwerfen mit einer Hand oder beiden Händen
 - Bodenpass
 - Überkopfpass
- ② Die TN stellen sich zu zweit ca. 3 m von der Hallenwand entfernt auf. TN A wirft den Ball gegen die Wand. TN B fängt den Ball nach maximal einmaligem Bodenkontakt.
- ③ Die TN-Paare werden auf zwei Basketballkörbe verteilt. Dort führen sie nacheinander Übung ② mit dem Brett des Basketballkorbes aus.



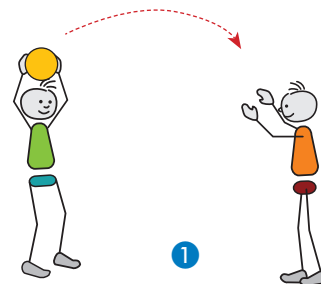
Spielvariationen / CHANGE-IT-Varianten:

- I = Die TN wählen die Ballart und den Abstand selber aus.
- T = Die Spieler*innen bekommen eine Zeitvorgabe: „Versucht, so viele Pässe wie möglich in 30 Sekunden zu spielen.“
- G = Anstelle der hochhängenden Basketballkörbe werden mit Klebeband auf der Wand leichter zu erreichende Quadrate markiert

Absichten und Hinweise

Autorin:
Lena Kreft

- ✓ Für den koordinativen Aspekt Orientierungsfähigkeit achtet die ÜL darauf, dass die „Schlangen“ sich kreuz und quer durch die Halle bewegen.
- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die Laufgeschwindigkeit an die Leistungsfähigkeit der TN angepasst ist. Ggf. bestimmt sie selbst die Teamzusammensetzung.
- ✓ Die ÜL achtet bei Erklärungen darauf, eine deutliche und verständliche Sprache anzuwenden (kurze Sätze, Fachbegriffe vermeiden). Die ÜL demonstriert den Bewegungsablauf mit zwei weiteren TN.
- ⊙ Förderung der Auge-Hand-Koordination, Materialgewöhnung
- ✓ Die ÜL unterstützt die TN bei der Ball- und Abstandswahl, sodass alle Teams die Übung erfolgreich ausführen können.
- ✓ Die ÜL erklärt jede Übung und demonstriert diese zusätzlich.



Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Stopp – Passen

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar hat einen Ball. Es wird Musik abgespielt.

Die Paare bewegen sich, sich den Ball zuspielend, durch die Halle. Wenn die Musik stoppt, gibt es zwei Kommandos, welche schnellstmöglich ausgeführt werden sollen:

Kommando A: Beide Partner*innen laufen zum Basketballkorb. TN A wirft den Ball gegen das Basketballkorbbrett. TN B versucht, den Ball mit maximal einem Bodenkontakt zu fangen.

Kommando B: 2 Paare tauschen untereinander die Bälle.

Spielvariationen / CHANGE-IT-Varianten:

- C = Bei Kommando A kann die Hallenwand (mit markierten Wurfquadrate) als zusätzliche Wurfstation genutzt werden
- G = Es wird ein zusätzlicher Wettkampfgedanke mit ins Spiel gebracht. Wer das gerufene Kommando (A oder B) am schnellsten ausgeführt hat, bekommt einen Punkt.

● Brettball und seine Variationen

1 Grundregeln

- Die TN sitzen in einem Halbkreis.

Die ÜL bespricht gemeinsam mit den TN die Grundspielregeln des Brettball-Spiels.

Brettball-Grundspielregeln:

Ziel des Spieles ist es, als Team den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen und zu fangen. Ein Spieler bzw. eine Spielerin aus dem Team wirft den Ball gegen das Basketballbrett. Ein weiterer Spieler bzw. eine weitere Spielerin aus dem gleichen Team muss den Ball nach maximal einem Bodenkontakt fangen. Während der Ball durch die Halle gepasst wird, dürfen mit dem Ball in der Hand 3 Schritte gegangen/gelaufen werden.

2 Spiel mit Grundregeln

Die TN bilden zwei gleichstarke Teams. Das Spielfeld wird durch Hallenlinien oder Hütchen markiert.

Anschließend spielen die beiden Teams das Brettball-Spiel mit den Grundspielregeln.

3 Brettball-Varianten

- Die TN sitzen in einem Halbkreis vor dem Flipchart.

Gemeinsam werden mögliche Varianten des Brettball-Spiels besprochen. Die ÜL hat hierzu bereits mögliche Varianten vorbereitet, aber auch die TN können ihre Varianten einbringen. Alle genannten Varianten werden auf Karten aufgeschrieben und aufgehängt. Gemeinsam wird eine Reihenfolge von 4–5 Varianten erstellt.

4 Spiel der Brettball-Varianten

Die 4–5 Varianten werden in der Praxis erprobt und gemeinsam gespielt.

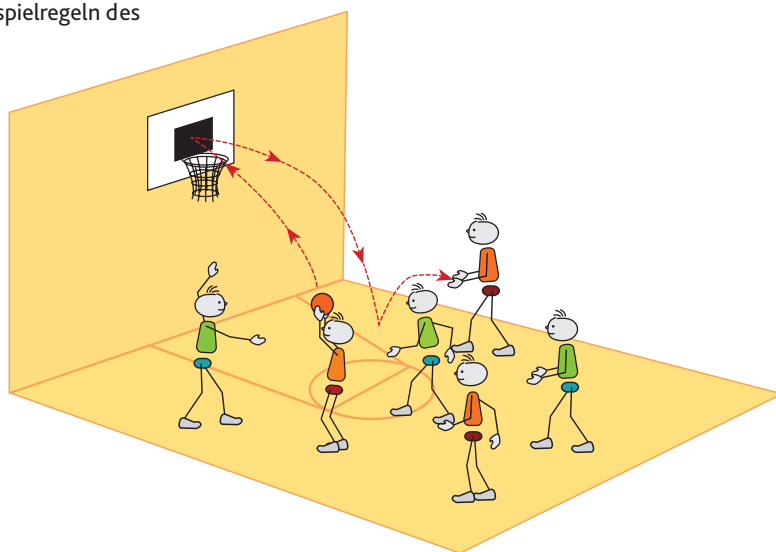
Absichten und Hinweise

- ◎ Koordinationsförderung, Schulung der Auge-Hand-Koordination unter Zeitdruck

- ✔ Die ÜL achtet auf eine faire Teameinteilung und teilt, wenn notwendig, neue Teams ein.

- ✔ Die ÜL gibt die Kommandos sowohl verbal als auch visuell über vorbereitete Karten in die Gruppe. Bei der Visualisierung können die beiden Aufgaben bildlich veranschaulicht werden.

- ◎ Förderung der Spielfähigkeit und des Regelverständnisses, Förderung der Reflektionsfähigkeit, Förderung der Team- und Partizipationsfähigkeit



- ✔ Die ÜL achtet auf eine Balance aus selbst vorbereiteten Spielvariationen und von den TN eingebrachte Varianten.

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass die Spielregeln und Varianten gut leserlich und verständlich an der Hallenwand aufgehängt werden – ggf. bildliche Darstellung.

- ✔ Je nach den zeitlichen Möglichkeiten, kann auch nach jedem Spiel eine kurze Reflexion durchgeführt werden. Durch eine Reflexion nach jedem Spiel wird bewusster, was die TN ändern wollen und warum sie eine Regeländerung ausgewählt haben.

Stundenverlauf und Inhalte

5 Reflexion der gespielten Brettball-Varianten

- Die TN sitzen in einem Halbkreis.

Gemeinsam mit der ÜL werden die verschiedenen Varianten reflektiert.

Mögliche Spielvariationen / CHANGE-IT-Varianten:

- H** = Der Ball muss nicht gefangen werden, sondern es reicht eine Ballberührung bzw. ein Fangversuch.
- A** = Anstelle des Basketballbrettes wird mit Klebeband ein Feld auf der Wand abgeklebt. Mit Hütchen wird dafür gesorgt, dass die Laufbegrenzung des Spielfeldes eingehalten wird.
- N** = Verringerungen der Spieler*innen-Anzahl = höhere körperliche Belastung aber geringerer koordinativer Anspruch / Vergrößerung der Spieler*innen-Anzahl = geringere körperliche Belastung aber höherer koordinativer Anspruch
- G** = Bevor der Ball an das Basketballbrett oder die Wand geworfen werden darf, müssen mindestens 6 Spieler*innen bzw. alle Spieler*innen des Teams den Ball berührt haben.
- E** = Nutzung von unterschiedlichen Bällen
- I** = Gemeinsam mit den TN die Spielvarianten und Spielregeln festlegen
- T** = Es wird nach Zeit (5–10 Minuten) oder nach Punkten (z. B. welches Team zuerst 3 Punkte hat) gespielt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

● Finales Brettball-Game

- Die TN sitzen in einem Halbkreis vor der Flipchartwand.

Auf der Basis des CHANGE-IT-Modells bespricht die ÜL gemeinsam mit den TN die Regeln für ein finales Brettball-Spiel.

Anschließend werden zwei gleichstarke Teams gebildet und das finale Brettball-Game mit Wettkampfgedanke gespielt.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Balltransport

- Die TN walken zu einer ruhigen Musik durch die Halle.

Die ÜL gibt nach und nach immer mehr Bälle in die Gruppe, welche auf folgende Arten zwischen den TN transportiert und ausgetauscht werden sollen.

- Die TN übergeben sich den Ball nur mit der rechten Hand.
- Die TN übergeben sich den Ball nur mit der linken Hand.
- Die TN stellen sich Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball über dem Kopf.
- Die TN stellen sich Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball zwischen den Knien.
- Die TN rollen sich den Ball auf kurzer Distanz zu.



● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stehen gemeinsam mit der ÜL in einem Halbkreis.

Die ÜL fasst die Eindrücke und Erlebnisse der Stunde zusammen und lässt ein kurzes Feedbackgespräch mit den TN entstehen.

Abschließend bedankt sich die ÜL für die Stunde und beendet diese.

Absichten und Hinweise

✓ Mögliche Reflexionsfragen:

- „Hattet ihr die Möglichkeit bei allen Varianten mitzuspielen?“
- „Was für Herausforderungen bietet eine bestimmte Variante bei Einschränkungen, wie z. B. wenn ich nicht gut hören kann, mir das Werfen bzw. Fangen schwerfällt, ich nicht so schnell laufen kann, ich mir die Regeln nicht so gut merken kann?“
- „Wie können wir alle zusammen dafür sorgen, dass alle mitspielen können?“
- „Wie hat sich der Spielfluss durch die Spielvarianten verändert?“
- „Wie fandet ihr es, selbst Spielregeln zu entwickeln?“

- ☉ Förderung der Partizipationsfähigkeit, Vermittlung von Freude am gemeinsamen Spiel

- ✓ Die ÜL hält die gemeinsam besprochenen Regeln für das finale Brettball-Game auf einem Plakat fest, sodass diese für alle gut sichtbar sind.

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass bei den festgelegten Regeln alle TN mitspielen können.

- ☉ Förderung der Interaktion zwischen den TN, Beruhigung des Herz-Kreislaufsystems

- ✓ Der ÜL achtet auf darauf, dass die Anzahl der Bälle die TN nicht überfordert.

- ✓ Der ÜL erklärt die Transportmethoden verbal und visuell.

- ☉ Ende der Stunde signalisieren, Feedback der TN einholen, um dieses für weitere Stundenplanungen zu berücksichtigen, Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde