

Training exekutiver Funktionen in Kleinen und Großen Sportspielen

Teil 2 – Sekundarstufe

Frieder Beck, Armin Emrich & Sabine Kubesch

Training exekutiver Funktionen im Sportunterricht der Sekundarstufe

Das spielerische Training exekutiver Funktionen sollte möglichst nicht nur punktuell im Unterricht erfolgen, sondern kontinuierlich in das Unterrichtsgeschehen integriert werden. Dazu bietet sich an, spezifische Elemente zur Förderung exekutiver Funktionen in Spiel- und Übungsreihen zur Vermittlung traditioneller Sportspiele oder in klassische Aufwärmspiele einzubinden. Eine Möglichkeit, in der Sekundarstufe das Arbeitsgedächtnis und die kognitive Flexibilität zu trainieren, besteht darin, nach einer spezifischen **Auslösehandlung** bestimmte Bewegungsaufgaben zu verändern. In Spielformen zur Schulung der Wurf- und Fangsicherheit, wie z. B. bei Parteiball- oder Jägerballspielen, können als **Schlüsselaktion** verschiedene Spielereignisse dienen wie z. B.

- ein Schüler mit einem weißen T-Shirt bekommt den Ball,
- die gegnerische Mannschaft erobert den Ball oder
- ein Schüler verliert beim Fangen einen bereits zuvor von ihm berührten Ball.

Als **Bewegungswechsel** kann hierbei z. B.

- ein Wechsel des Wurfarmes,
- der Passform (von direktem Zuspiel zu Bodenpass) oder
- der vorgegebenen Passreihenfolge gewählt werden.

Bei Spielen mit mehreren Bällen können **verschiedene Bälle mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben belegt** werden, wobei diese Belegung auf ein Signal hin wechseln kann, z. B.

- wenn ein Ball als Boden- bzw. Wandpass (oder mit dem Fuß) und gleichzeitig ein anderer Ball direkt gespielt wird. Nach einem Ballverlust oder Pfiff wechseln die Zuordnungen.

Zur gezielten Förderung der **Inhibition** bietet sich bei Ballspielen mit Abwerfen von Gegnern an, einen **„Schutzball“** (z. B. ein roter Softhandball) in das Spielgeschehen einzubinden, der innerhalb der Mannschaft gepasst wird und nur 10 Sekunden von einem Schüler gehalten werden darf. Wer den Schutzballhalter trifft, gilt als abgeworfen.

Bei Zupass-Spielen lassen sich ebenfalls einfach **kognitiv-motorische Mehrfachaufgaben** integrieren, die insbesondere die kognitive Flexibilität und das Arbeitsgedächtnis schulen. z. B.

- der Passgeber ruft mit dem Zuspiel einen Namen, dessen Endbuchstabe der Anfangsbuchstabe des Namens für den folgenden Pass des Fängers ist (Emma – Andreas – Susi – Ingo etc.).

Ziel stellt hierbei eine flüssige Passabfolge dar. Eine erhöhte Schwierigkeitsstufe kann bspw. durch eine Zusatzaufgabe entstehen, z. B.

- bei einem männlichen Namen erfolgt ein Aufsetzpass,
- bei weiblichen Namen erfolgt ein direktes Zuspiel.

Im Folgenden werden zunächst Spielformen dargestellt, die man insbesondere als Aufwärmspiele im Sportunterricht der Sekundarstufe zur Förderung exekutiver Funktionen einsetzen kann (Flexball, Safari, Promi-Passen). Danach werden zwei Komplexspiele (Zahlenball, Hütchenball) vorgestellt, die für Klassen der Sekundarstufe hohen Aufforderungscharakter besitzen und zahlreiche der oben dargestellten Elemente zur Förderung exekutiver Funktionen kombinieren.

Flexball

Spielidee (Sabine Kubesch)

Auf verschiedene Bälle flexibel reagieren.



Frieder Beck
Bildungszentrum
Weissacher Tal
Place de Marly 1
71554 Weissach im Tal
beck@sp.tum.de

Tabelle 1: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Flexball“

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	++	++	++ bis +++	++	+	4-12/13
Variation	++	++	+++	+++	+	5-12/13

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	+	++	+	+	4-9
Variation 1	+	++	++	++	+	4-9
Variation 2	++	+++	+++	+++	++	5-9

Tabelle 2: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Safari“

Material/Aufbau

An unterschiedlichen Bereichen der Sporthalle werden Weichbodenmatten quer aufgestellt. Hinter der Weichbodenmatte wird zur Stabilisierung der Matte ein Kasten aufgestellt.

Hinter der Weichbodenmatte befinden sich 3 Spieler. Jeder dieser Spieler hält einen anderen Ball in den Händen (z.B. Fußball, Basketball, Volleyball). Ein Spieler mit Pfeife an der Längsseite mit Sicht auf die Spieler vor und hinter der Matte ist der Spielleiter. Die restlichen Schüler stehen vor der Matte in einer Reihe.

Spielablauf

Zunächst sprechen sich die Spieler hinter der Matte ab, wer von ihnen seinen Ball über die Matte dem ersten Spieler in der Reihe vor der Matte in einem hohen Bogen zuwirft. Dann gibt der Spielleiter den Spielern durch Zuruf ein Startsignal. Beim Ballabwurf kann der Spielleiter entscheiden, ob dazu ein Pfiff erfolgt oder nicht. Dabei gelten z.B. folgende Regeln:

- Volleyball ohne Pfiff: Volleyball soll über die Matte gepritscht werden.
- Volleyball mit Pfiff: Volleyball soll über die Matte gebaggert werden.
- Basketball ohne Pfiff: Brustpass direkt gegen die Matte spielen.
- Basketball mit Pfiff: Brustpass als Bodenpass gegen die Matte spielen.
- Fußball ohne Pfiff: Ball annehmen und um die Matte dribbeln.
- Fußball mit Pfiff: Volleyschuss gegen die Matte spielen.

Variation zur Förderung der exekutiven Funktionen

- Nach mehreren Durchgängen werden die Zuordnungen mit und ohne Pfiff getauscht.

- Es werden neue Spielaufgaben den Bällen zugeordnet.
- Es wird ein weiterer Ball (z. B. Handball) ins Spiel aufgenommen, dem zwei Aufgaben zugeordnet werden (z. B. ohne Pfiff: Sprungwurf gegen die Matte, mit Pfiff: Fallwurf gegen die Matte).

Spieldauer

Die Übung endet nach einer vorgegebenen Zeit oder Rundenanzahl.

Safari

Spielidee (Frieder Beck)

Bewegungsspiel zur Schulung der Koordination mit Ball.

Spielablauf

Den vier Hallenwänden werden „gefährliche“ Tiere zugeordnet (z.B. Schlange, Löwe, Giftspinne, Nashorn). Die Spieler sind Zoodirektoren und bewegen sich mit Ball prellend bzw. dribbelnd durch die Sporthalle. Der Spielleiter ruft eine Tierart, z. B. „Löwe“. Daraufhin müssen die Spieler mit Ball schnellstmöglich zur „Löwen“-Hallenwand laufen (um diesen für den Zoo einzufangen). Anschließend wird die nächste Tierart gerufen.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Nach einigen Spieldurchgängen werden aus den Spielern Zoobesucher, die vor den Tieren flüchten müssen. Bei Zuruf „Löwe“ müssen die Spieler mit ihrem Ball zur Hallenwand laufen, die der Löwen-Hallenwand gegenüber liegt. Auf ein Signal (z.B. Pfiff) des Spielleiters **wechselt** für alle Schüler die **Rolle** zwischen Zoodirektor und Zoobesucher.

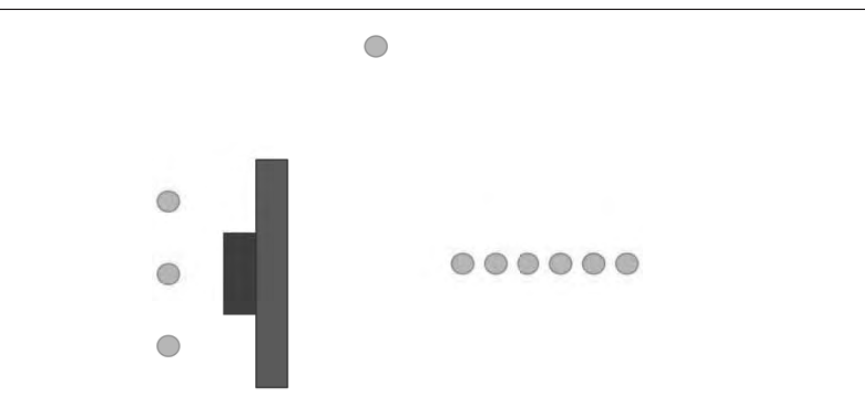
Als Variation werden den Tieren andere Aufgaben zugeordnet. Bei Zuruf „Nashorn“ in die Knie gehen und prellen (verstecken im hohen Steppengras), bei Zuruf „Spinne“ Tippielschritte, bei „Löwe“ springend prellen und bei „Schlange“ erfolgt ein Hand- bzw. Fußwechsel.

Hinweis

Insbesondere für **Klassen der Mittelstufe** empfiehlt es sich, das Spiel in eine Rahmengeschichte einzubinden, z. B.

- Hausaufgaben: machen vs. davor flüchten.
- Strand : dort baden vs. den Haien entfliehen.
- Restaurant: Essen, um Hunger zu stillen vs. davon laufen, um nicht abspülen zu müssen.

Abb. 1 (unten): „Flexball“



Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	+	++	++	++	7-12/13
Variationen	+++	++	+++	+++	+++	9-12/13

- Sonne: gemütlich in der Sonne liegen vs. Vorsicht Sonnenbrand.

- Einer der Bälle wird mit dem Fuß gepasst.

Tabelle 3: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Promi-Passen“

Promi-Passen

Spielidee (Frieder Beck)

Zupass-Spiel. Passreihenfolgen bei kognitiv-motorischen Mehrfachaufgaben.

Material/Aufbau

2 bis 4 unterschiedliche Weichschaumbälle in verschiedenen Farben oder 2 bis 4 verschiedenartige Bälle; mehrere Pylone.

Spielablauf

In 6er- bis 10er-Gruppen werden für jeweilige Farben oder Typen von Bällen unterschiedliche Passreihenfolgen festgelegt, indem zunächst der erste Ball innerhalb der Gruppe zweimal durchgepasst wird und anschließend der zweite Ball zweimal in einer veränderten Reihenfolge durch die Gruppe wandert (bei geübten Gruppen sind auch drei bis vier Bälle möglich).

Es wird zunächst mit einem Ball gestartet, um nach einem Durchgang den zweiten Ball in das Passspiel einzubringen (ggf. später einen dritten und vierten Ball). Um eine hohe körperliche Belastung zu erreichen, laufen die Schüler unmittelbar nach einem Pass um einen der Pylone, wobei die beiden Pylone abwechselnd umlaufen werden müssen (vgl. Abb. 10).

- Wer schafft es am längsten, die Passreihenfolgen einzuhalten?
- Welche Gruppe passt die meisten Bälle gleichzeitig?

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

- Die Schülerinnen und Schüler rufen während ihres Zuspiels den Namen einer ihnen zugeordneten oder selbst gewählten prominenten Person. Am Ende des Spiels muss jede Mannschaft die zugeordneten Personen ihrer Mitspieler kennen.
- Wenn ein Mitspieler die Arme verschränkt, gilt die übernächste Person als Passziel (die die Arme nicht verschränken darf).
- Auf ein Signal hin wird die Passreihenfolge umgekehrt.

Komplexspiel Zahlenball

Spielidee (Frieder Beck)

Zielschussspiel. Kombination von Grundelementen des Fußball-, Handball-, Basketball- und Hockeyspiels; mit bis zu 36 Spielern in einem Hallendrittel spielbar.

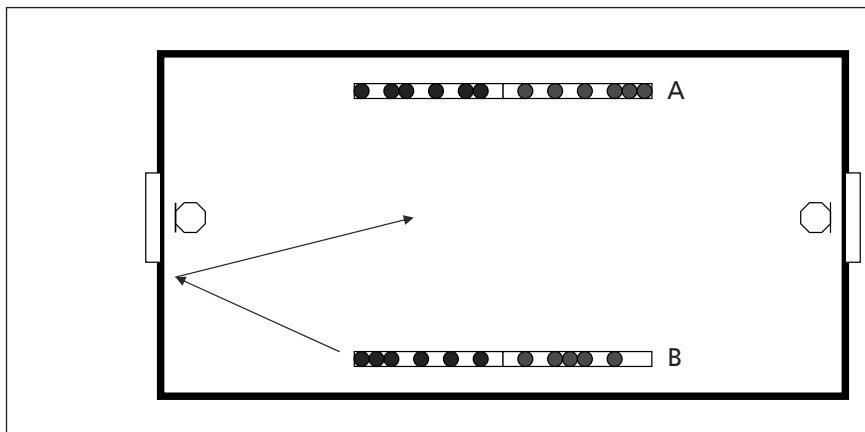
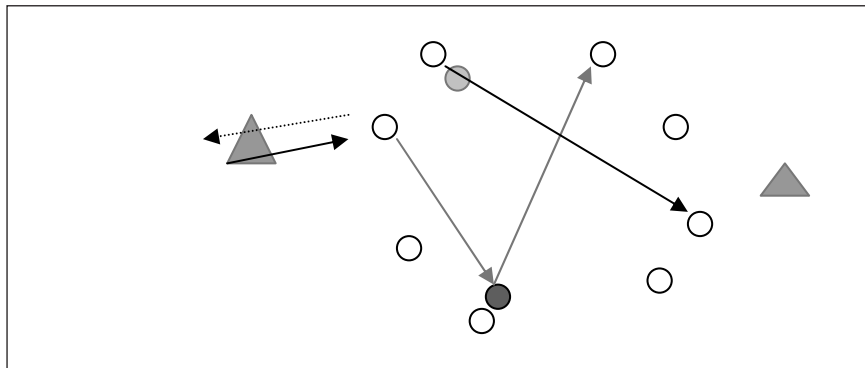
Material/Aufbau

An den Seiten der Sporthallen befinden sich jeweils ein Basketball-Korb und ein Tor (Minitor, aufgestellte Matte oder leichtathletische Hallenhürde). Zwei Mannschaften mit bis zu 18 Spielern spielen gegeneinander. Die Spieler sitzen gleichmäßig verteilt auf Langbänken an den Hallenseiten. In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken der Halle sind jeweils 8 Hallenhockey-

Abb. 2 (oben): „Promi-Passen“

Abb. 3 (unten): „Zahlenball“

Tabelle 4: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Komplexspiel Zahlenball“



Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	++	+	+	++	+++	4-12/13
Variationen	++	++	+++	+++	+++	7-12/13



Armin Emrich
 Kürzeller Straße 33
 77963 Schwanau
 armin.emrich@t-online.de

schläger deponiert sowie 1 Hallenhockey-Puck, 1 Fußball, 1 Weichschaumhandball und 1 Basketball.

Spielvorbereitung

Die Spieler der jeweils gegenüberliegenden Bänke spielen miteinander (in Abbildung 3, S. 9: A spielt zusammen gegen B). Die Spieler jeder Bank ordnen sich Zahlen von 1-9 zu. Wenn es weniger als 9 Spieler sind, erhalten einige Schüler zwei Zahlen. Für den Fall einer Doppelnennung erhalten die Schüler jeweils eine Ersatzzahl.

Regeln

Der Spielleiter nennt eine Zahl, z.B. 156. Nun müssen die Spieler mit der Nummer 1, 5 und 6 auf jeder Bank an die ihnen zugewandte Hallenwand sprinten. Nach einer Wandberührung müssen sie in der Spielfeldmitte die durch den Spielleiter eingeworfenen Bälle an der Hallenmittellinie annehmen und nach den Regeln der jeweiligen Spiele bis zum Tor bzw. Korberfolg spielen. Wird der Basketball eingeworfen, gelten die Basketballregeln, etc. Ein Treffer gilt nur, wenn der Schütze dem Spielleiter nach Torerfolg die Ausgangszahl nennen kann (bei Zurufen der geforderten Zahl durch Mitspieler zählt der Punkt nicht).

Um die **Selbstregulation** der Spieler zu fördern, ist der Spielleiter angehalten, die Zahlen nicht zu laut den Spielern mitzuteilen. Um ein Zusammenprall von Spielern in der Hallenmitte zu vermeiden, gilt die Regel: „wer als erstes am Ball ist, hat Spielrecht“.

Spieldauer

Ein Spieldurchgang dauert so lange, bis sich ein Tor bzw. Korberfolg einstellt; höchstens jedoch eine Minute (Spielleiter pfeift ab). Die Spieler müssen sich danach schnell wieder auf die Bänke setzen. Anschließend wird eine neue Zahl genannt. Befindet sich nach Ende eines Durchgangs noch ein Spieler auf dem Spielfeld, dessen zugeordnete Zahl erneut genannt wurde, dann muss dieser zunächst die Bank berühren und anschließend zur Wand und wieder zurück zur Mittellinie sprinten.

Hinweis

Sind es nur 18 oder weniger Spieler, dann spielt die Mannschaft auf der einen Bank gegen die auf der gegenüberstehenden Bank. So ist jede Zahl nur durch einen Spieler vertreten.

Spielt man dieses Spiel in einem Hallendrittel, dann sind ein- bis vierstellige Zahlen zu empfehlen. Wählt man Hockey, dann muss der Puck auf den Hallenboden gelegt werden, bevor die Spieler an der Wand sind, damit sie sich die Hockeyschläger mitnehmen können.

Spielt man dieses Bewegungsspiel in einem Hallendrittel, dann empfiehlt es sich, für Handball einen Weichschaumball zu verwenden und die Basketball-3 Punkte-Linie als Handballkreislinie zu verwenden.

Spielende

Für jeden Korb-/Torerfolg gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Die Mannschaft, die zuerst eine vorgegebene Punktzahl (z.B. 20 Punkte) erreicht, ist Sieger.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Der Spielleiter ruft zusätzlich zur Zahl einen **Rechenzusatz** z.B. „plus 2“ oder „minus 5“. Nun muss jede Zahl entsprechend auf oder abgewertet werden. Da Zahlen von 1 bis 9 vergeben sind, wird bei Zuruf „plus 2“ der Spieler mit der Nummer 8 zur Nummer 1 und der Spieler mit der Nummer 9 zur Nummer 2.

Es werden Rechnungen vorgegeben (z.B. 108 + 211). Es werden statt 9 Zahlen verschiedene **prominente Personen und Märchen-/Comicfiguren** zugeordnet (z.B. Steffi Graf, Lionel Messi, Michael Schuhmacher, Kai Pflaume, Angela Merkel, Robbie Williams, Bart Simpson, Prinzessin Lillifee, Micky Maus). Statt Zahlen sind es nun Merkmale und Eigenschaften der gewählten Prominenten, die gegeneinander spielen. Beispielsweise könnten die Kommandos nun lauten: „alle Frauen/Männer“; „alle Sportler / Politiker / Comic- oder Märchenfiguren / Sänger“, „alle, die in Deutschland leben“, „alle die einen Schutzanzug im Beruf benötigen“, „alle Fußballspieler“, „alle Verheirateten“ etc.

Schlüsselwörter bestimmen, in welcher Form sich die Spieler zur Hallenwand bewegen sollen z.B.

- Leibspeise: auf allen Vieren.
- Tierart: rückwärts laufen.
- Automarke: beidbeinige Sprünge.
- kein Zusatz: normaler Sprint.

So müssen sich bei Nennung „12 Pizza“ die Spieler 1 und 2 auf allen Vieren zur Hallenwand bewegen.

Komplexspiel Hütchenball

Spielidee (Frieder Beck)

Ballspiel mit Abwerfen von Gegenspielern und Zielen; spielbar mit bis zu 40 Schülern in einer 2/3 Sporthalle.

Material/Aufbau

4 Teams jeweils in einem Viertel der 2/3 Halle. 4 kleine Weichschaumbälle. In jedem der vier Felder ein großer Turnkasten, auf dem 3 Pylone nebeneinander stehen. Jeweils 2 Teams spielen zusammen gegen die beiden anderen.

Tabelle 5: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Hütchenball“

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	+	+	+	+++	4-12/13
Variationen	++	++	++	+++	+++	7-12/13

Regeln

Die Teams versuchen, jeweilige Gegenspieler oder gegnerische Pylone mit den Weichschaumbällen zu treffen und dürfen dabei ihr Spielfeld nicht verlassen. Wer abgeworfen ist, setzt sich neben das Feld.

Wer einen Ball fängt, bleibt im Spiel und derjenige, der von der Mannschaft des Fängers am längsten an der Seite sitzt kommt wieder in das Spiel. Wird ein Pylon getroffen, kommen alle sitzenden Spieler der Mannschaft des erfolgreichen Pylonenwerfers wieder in das Spiel.

Spielende

Verloren hat die Mannschaft, bei der nur noch ein Spieler auf dem Feld ist und dann ein Pylon oder der letzte Spieler getroffen wird.

Hinweis

Getroffene Pylone sind sofort wieder aufzustellen. Hinter den Turnkästen darf sich kein Spieler verstecken.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Die Mannschaftskombinationen werden durch Signale oder Ereignisse bestimmt:

Beispiele für Signale:

- „1 Pfiff“ - Mannschaft 1 und 2 spielen gegen Mannschaft 3 und 4.
- „2 Pfiffe“ - Mannschaft 1 und 3 spielen gegen Mannschaft 2 und 4.
- „3 Pfiffe“ - Mannschaft 1 und 4 spielen gegen Mannschaft 2 und 3.

Beispiele für Ereignisse:

- Die beiden Mannschaften, die zuerst einen Pylonen treffen, spielen ab diesem Moment solange zusammen, bis die zwei nächsten Mannschaften einen Pylonen treffen.
- „Schutzball“: Weichschaumball mit auffälliger Farbe, der innerhalb einer Mannschaft gepasst werden kann. Wirft ein Spieler den Besitzer diesen Balls ab, gilt der Werfer als abgeworfen. Der Schutzball darf nur 10 Sekunden behalten werden. Rollt der Ball aus dem eigenen Mannschaftsfeld hinaus, darf ihn die Gegenmannschaft verwenden.
- Bälle mit unterschiedlichen Farben werden mit Wurfvorgaben belegt, z. B.
 - Rot: Wurf mit Wurfarm.
 - Weiß: Wurf mit Nichtwurfarm.
 - Grün: als Fußball zu verwenden.
 - Blau: Wirft jemand den Besitzer diesen Balls ab, gilt der Werfer als abgeworfen („Schutzball“). Der blaue Ball darf nur 10 Sekunden behalten werden.

Training exekutiver Funktionen im Handball

In den Großen Sportspielen wie Fußball, Basketball, Hockey und Handball werden exekutive Funktionen

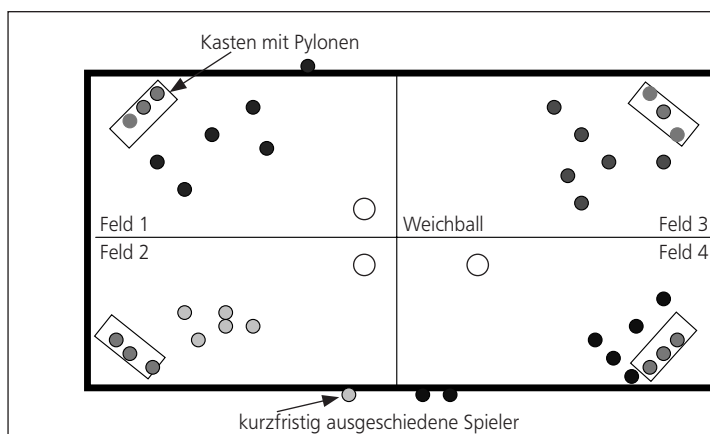


Abb. 4: „Hütchenball“

ständig implizit trainiert. Zum einen wird in diesen lauffastigen Spielen die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert, die dazu beiträgt, dass sich exekutive Funktionen verbessern. Zum anderen erfordern diese reaktionsschnellen Mannschaftsspiele eine gute Aufmerksamkeitssteuerung, eine hohe Umstellungsfähigkeit (Flexibilität) sowie eine ausgeprägte Verhaltens- und Emotionskontrolle. Das Arbeitsgedächtnis hilft den Spielern dabei, das geplante taktische Vorgehen umzusetzen und die momentane Spielsituation mit ihren eigenen Erfahrungen und dem aktuellen Leistungsstand abgleichen zu können. Die kognitive Flexibilität unterstützt zudem ein kreatives und situationsangepasstes Spielverhalten.

Die Spielmodalitäten sollen im Sportunterricht dabei so gewählt werden, dass Spezialisten und Anfänger in gleicher Weise in das Spiel integriert werden und alle aktiv und mannschaftsdienlich am Spiel teilnehmen können. „Mit anderen zusammenspielen“ ist die Zielsetzung der Schulung der Spielfähigkeit, die selbstreguliertes Verhalten voraussetzt.

Die exekutiven Funktionen Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität ermöglichen den Schüler, die richtigen Spielscheidungen zu treffen, planvoll und zielgerichtet aber auch flexibel zu spielen sowie das Spielverhalten gemeinsam zu reflektieren. Diese Reflexionsphase unterstützt die Schüler dabei, aus ihren Fehlern zu lernen.

Im Folgenden werden drei Übungsbeispiele aus dem Handball vorgestellt, die ein Training der Selbstregulation und exekutiver Funktionen beinhalten (entnommen aus: Emrich, A. (2011). Spielend Handball lernen in der Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert Verlag).

Mattenball

Material/Aufbau (siehe Abbildung)

Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, den Ball auf der gegnerischen Weichbodenmatte



Sabine Kubesch

ZNL TransferZentrum für
Neurowissenschaften und
Lernen
Universität Ulm
Beim Alten Fritz 2
89075 Ulm

sabine.kubesch@znl-ulm.de

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	++	++	++	+++	4-12/13
Variationen	+++	+++	+++	+++	+++	6-12/13

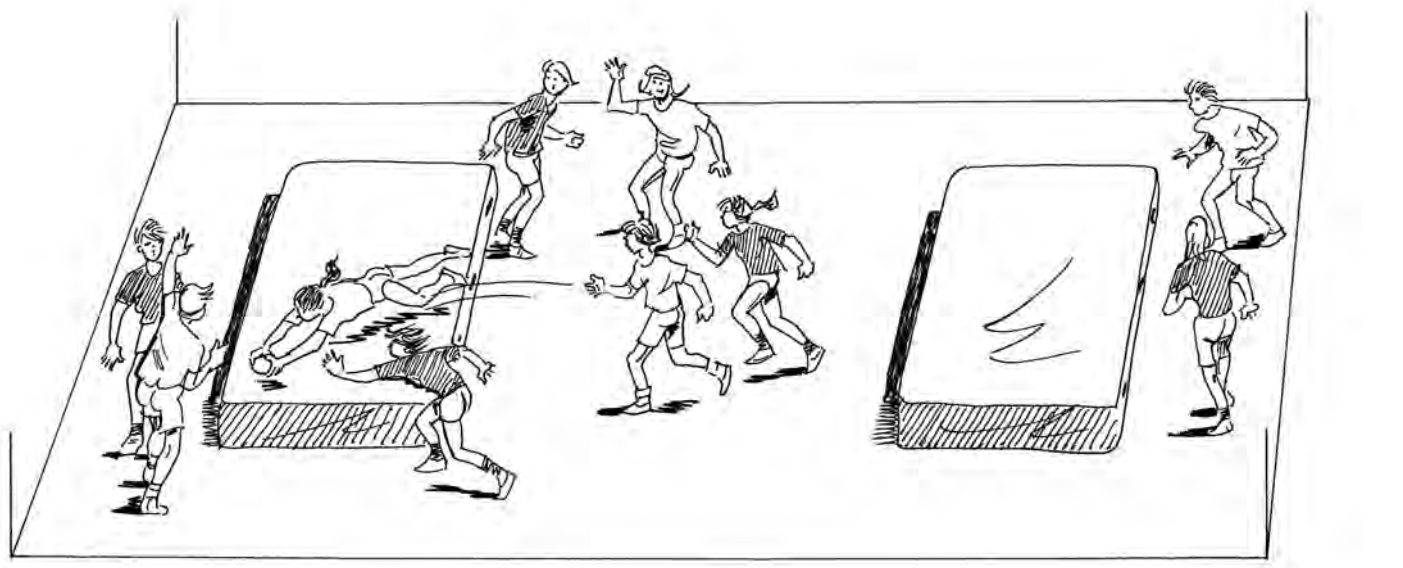


Tabelle 6: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Mattenball“

Abb. 5: „Mattenball“

beidhändig in Bauchlage abzulegen (ergibt einen Punkt). Dabei ist es wichtig, auf korrekte Ausführung zu achten.

- Laufen mit dem Ball verboten.
- Pellen verboten.
- Berührt ein Abwehrspieler die eigene Matte, wird dies als Punkt für den Gegner gewertet.

Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen

- Pellen erlaubt.
- 3-Schritt-Regel erlaubt.
- Es gibt keinen Schiedsrichter: Schüler zeigen Foul oder Fehler selbst an (Selbstregulation, vgl. Streetball).
- Spielfeld vergrößern/verkleinern.
- Anzahl der Weichböden erhöhen.
- Spielleiter hebt linken Arm: Abspiel nur mit links.
- Spielleiter hebt rechten Arm: Abspiel nur mit rechts.
- Spielleiter hebt beide Arme: Abspiel nur beidhändig.
- Spielstressphasen: welche Mannschaft erzielt das Golden Goal?
- Selbstregulation in emotionalen Spielsituationen: wortlos spielen (bei Verstoß: Ballwechsel zum Gegner).
- Foul/Vergehen ergibt Tor/Punkt für den Gegner.
- Kombinationspunkte zusätzlich: eine festzulegende Anzahl von Kombinationspunkten zählt als Tor.

Tabelle 7: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Wandball“
Aus: Emrich, A. (2011).
Spielend Handball lernen in Schule und Verein.
Wiebelsheim:
Limpert Verlag.

Wandball

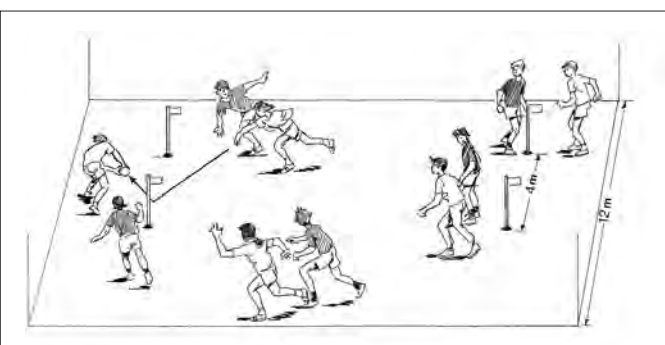
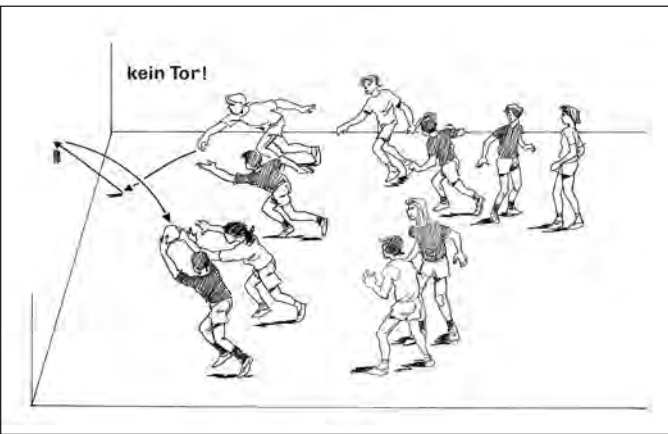
Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ein Tor ist erzielt, wenn es der angreifenden Mannschaft gelingt, ein Aufsetzertor (Boden-Wand-Boden) an der gegnerischen Wand zu erzielen. Die gesamte Wandbreite gilt als Tor. Torwurf ist aus jeder Entfernung erlaubt. Der Torwurf ist abgewehrt, wenn ein Abwehrspieler der gegnerischen Mannschaft den von der Wand zurückprallenden Aufsetzer-Ball fängt (Abb. 6).

Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen

- Pellen erlaubt.
- Laufen mit dem Ball verboten.
- Der von der Wand zurückprallende Ball muss nicht gefangen, sondern nur berührt werden.
- 3-Schrittregel erlaubt.
- Es gibt keinen Schiedsrichter: Schüler zeigen Foul oder Fehler selbst an (Selbstregulation, vgl. Streetball).
- Spielstressphasen: welche Mannschaft erzielt das Golden Goal?
- Selbstregulation in emotionalen Spielsituationen: wortlos spielen (bei Verstoß Ballwechsel zum Gegner).

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	+	+	+	+++	5-12/13
Variationen	++	++	++	+++	+++	7-12/13



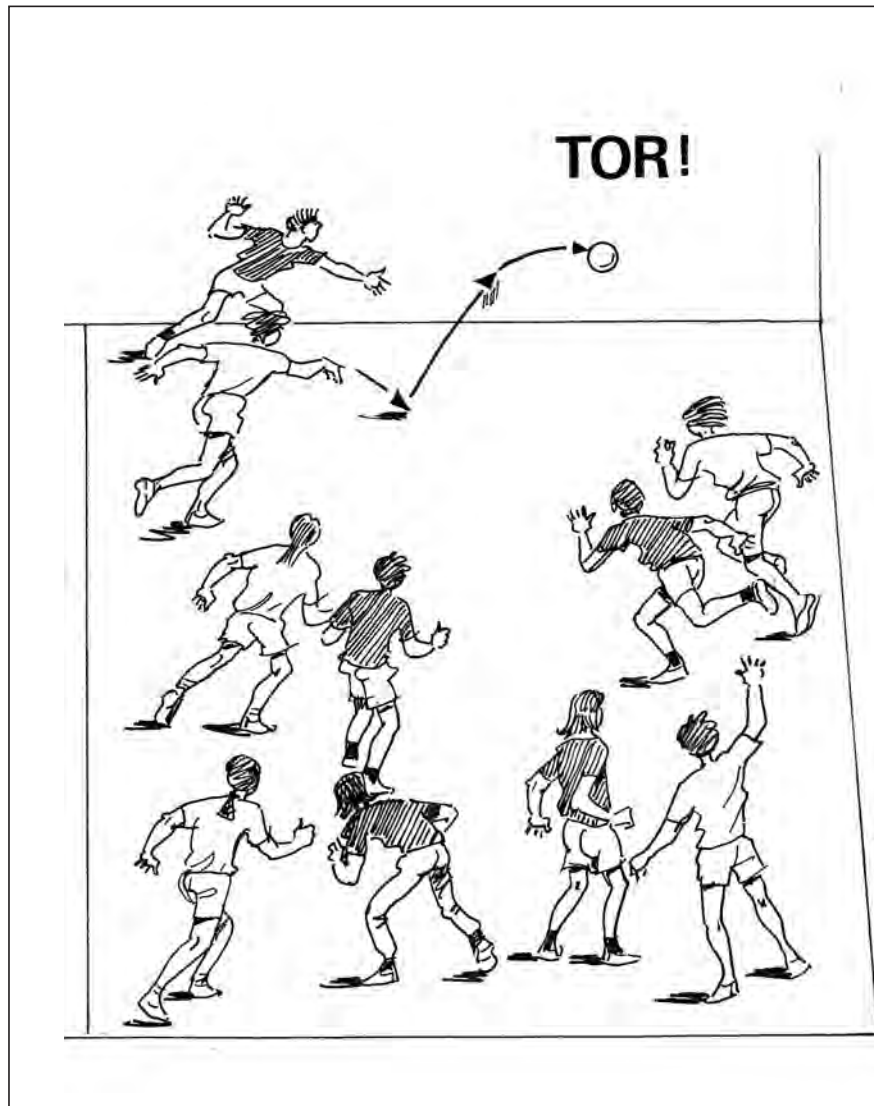
- Fortbewegung in Side Steps.
- Foul/Vergehen ergibt Tor/Punkt für den Gegner.
- Zusätzlich Kombinationspunkte: eine festzulegende Anzahl von Kombinationspunkten zählt zusätzlich als Tor. Die Schüler müssen entscheiden, wo die Erfolgsaussichten größer sind: ein Wandtor zu erzielen oder durch Kombinationspunkte zum „Torerfolg“ zu kommen.
- Berührregel: gelingt es einem Abwehrspieler, den Ballhalter der gegnerischen Mannschaft zu berühren, erhält er Ballbesitz.

Stangenball

Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf 2 Stangentoren.

Es darf um die Stangentore herum gespielt werden. Tore sind von vorne und von hinten erzielbar. Ein Treffer ist dann erzielt, wenn ein Mitspieler der eigenen Mannschaft den Bodenpass durch das Stangentor fangen kann.



Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen

- Anzahl der Spieler vergrößern / verkleinern.
- Tor vergrößern / verkleinern.
- Unterschiedliches Ballmaterial.
- Schüler erfinden weitere Regelvariationen bzw. Feldveränderungen.

Weitere mögliche Variablen der Spielorganisation: siehe 3.1 Mattenball und 3.2 Wandball.

Literatur

Emrich, A. (2011). *Spielend Handball lernen in Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
 Kubesch, S., Emrich, A., Beck, F. (2011). Exekutive Funktionen im Sportunterricht fördern. *sportunterricht*, 10 (60), 312-317.

Abb. 6 (oben): Wandball – Tor

Abb. 7 (links): Wandball – kein Tor

Abb. 8 (links unten): „Stangenball“

Tabelle 8: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Stangenball“

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	+	+	+	+++	5-12/13
Variationen	++	+	++	++	+++	5-12/13