

Abschlussbericht zum Vorhaben

„Prävention von Ballsportunfällen: Förderung von Risikobewusstsein und koordinativen Fähigkeiten durch Einsatz eines Blended-Learning Konzepts aus Serious Games und didaktischen Begleitmaterialien zur Unterrichtseinbettung“
(FP 424)

Laufzeit

01.04.2019 – 31.07.2022

Bericht vom 14.11.2022

AutorInnen

Dr. Valentin Riemer
Prof. Dr. Claudia Schrader
Prof. Dr. Dr. Olga Pollatos

Inhaltsverzeichnis

Kurzfassung deutsch.....	3
Kurzfassung englisch	4
1. Problemstellung	5
2. Forschungszweck/-ziel.....	5
2.1 Technische Ziele	5
2.2 Didaktische Ziele.....	6
2.3 Wissenschaftliche Ziele	6
3. Methodik.....	6
3.1 Umsetzung technischer Ziele.....	6
3.2 Umsetzung didaktischer Ziele.....	6
3.3 Umsetzung wissenschaftlicher Ziele	6
4. Ergebnisse des Gesamtvorhabens	7
4.1 Ergebnisse der Pilotstudie	8
4.2 Ergebnisse der Nutzerstudie.....	8
4.3 Das Serious Game <i>Basketball Training Manager</i>	9
4.4 Didaktische Begleitmaterialien	10
4.5 Ergebnisse der abschließenden Evaluation	11
4.5.1 Wirksamkeit des Konzepts in Bezug auf Kenntnisse und Wahrnehmung über Unfallmechanismen.....	11
4.5.2 Wirksamkeit des Konzepts hinsichtlich der Sensibilisierung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten	13
4.5.3 Wirksamkeit des Konzepts hinsichtlich der Motivation von SuS zur Ausführung und Aufrechterhaltung von Übungen zur Stärkung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten	14
4.5.4 Passung der Präventionsmaßnahme mit den Anforderungen der Lehrkräfte in der Unterrichtspraxis.....	15
4.5.5 Zusätzliche Ergebnisse der SuS und Lehrkräfte Befragungen	15
4.6 Veröffentlichungen.....	17
5. Auflistung der für das Vorhaben relevanten Veröffentlichungen, Schutzrechtsanmeldungen und erteilten Schutzrechte von nicht am Vorhaben beteiligten Forschungsstellen	17
6. Bewertung der Ergebnisse hinsichtlich des Forschungszwecks/-ziels, Schlussfolgerungen.....	19
6.1 Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme	19
6.2 Passung der Präventionsmaßnahme mit Anforderungen der Lehrkräfte	20
6.3 Zukünftiger Praxiseinsatz.....	20
7. Aktueller Umsetzungs- und Verwertungsplan.....	20
Literaturverzeichnis.....	22
8. Anhänge	24

Kurzfassung deutsch

Das Ziel des Vorhabens waren die Entwicklung und Evaluation einer Maßnahme zur Prävention von Ballsportunfällen an Schulen, die folgenden Ansprüchen genügen sollte: (1) Vermittlung von Risikowissen und Unfallmechanismen an Schülerinnen und Schüler (SuS); (2) Vermittlung von Kenntnissen über die Bedeutung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten wie Koordination an SuS; (3) Förderung der Motivation der SuS zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von präventiven Übungen im Schulsport; (4) Passung der Präventionsmaßnahme mit den Anforderungen der Lehrkräfte in der Unterrichtspraxis.

Zur Erreichung dieser Ziele wurde ein Blended-Learning-Konzept entwickelt, bestehend aus einem Serious Game und dazugehörigen didaktischen Begleitmaterialien. Im Serious Game, dem *Basketball Training Manager*, übernehmen SuS die Rolle des Captains eines Street-Basketball Teams. Dabei stellen Sie aus real existierenden Übungen Trainingspläne zusammen, um ihr Team zu verbessern und eine gute Platzierung in der Liga zu erlangen. Die Herausforderung liegt darin, durch richtige Wahl der Übungen das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten. Hierdurch sollten die Ziele (1) und (2) erreicht werden. Das zielgruppengerechte Setting des Spiels sowie die Einbindung des eigenen Spiel-Charakters in das Team zielten auf Ziel (3) ab. Die Begleitmaterialien dienen schließlich der erleichterten Integration der Spielinhalte in den Sportunterricht. Sie enthalten u.a. eine Zusammenstellung präventiver Übungen, sowie vorgefertigte Module mit Anwendungshinweisen für die Lehrkräfte. Damit sollte Ziel (4) erreicht werden.

Die Entwicklung des Blended-Learning Konzepts wurde durch zwei formative Evaluationen begleitet und in einer abschließenden summativen Evaluation auf seine Wirksamkeit überprüft. In den formativen Evaluationen wurden Vorwissen zu Unfallrisiken bei 92 SuS und 9 Lehrkräften sowie Erwartungen von Lehrkräften an die Präventionsmaßnahme erfasst. In der zweiten formativen Evaluation wurden 13 SuS, 8 Lehrkräfte sowie 5 ExpertInnen aus den Bereichen Lehr- und Lernforschung, Psychologie und Mensch-Computer Interaktion zu der ersten Version des Spiels sowie zu den Begleitmaterialien befragt. Die Ergebnisse flossen iterativ in die Entwicklung des Blended-Learning Konzepts ein.

An der abschließenden Evaluation nahmen schließlich 67 SuS und zwei Lehrkräfte an insgesamt drei Schulen aus Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen teil. Dabei wurde die Wirksamkeit der Kombination aus Serious Game und Begleitmaterialien über einen Zeitraum von vier Wochen untersucht. In einem Ein-Gruppen-Prä-Post-Design wurden die SuS zu interessierenden Variablen befragt und so Änderungen erfasst. Die Lehrkräfte wurden nach dem Interventionszeitraum über Ihre Erfahrungen und Bewertungen der Maßnahme befragt.

Die Ergebnisse zeigen, dass die formulierten Ziele mehrheitlich erreicht wurden. Sowohl bei (1) Vermittlung von Risikowissen und Unfallmechanismen als auch (2) Vermittlung von Kenntnissen über die Bedeutung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten, konnten signifikante Verbesserungen im Post-Test zum Prä-Test erzielt werden. Darüber hinaus konnte hinsichtlich (3) Förderung der Motivation der SuS zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von präventiven Übungen zumindest eine signifikante Erhöhung der extrinsischen Motivation festgestellt werden. Auch die intrinsische Motivation der SuS stieg, jedoch nicht in statistisch signifikantem Ausmaß. In Bezug auf (4) Passung der Präventionsmaßnahme mit den Anforderungen der Lehrkräfte in der Unterrichtspraxis, fielen die Resultate gemischt aus. Dabei muss angemerkt werden, dass ein beträchtlicher Teil der SuS das Spiel im Interventionszeitraum kaum oder gar nicht spielte. Als Hauptursache dafür nannten SuS einen Mangel an Zeit. Seitens der Lehrkräfte fiel die Beurteilung des Blended-Learning-Konzepts ebenfalls gemischt aus. In Kombination lassen die Ergebnisse der SuS und Lehrkräfte-Befragungen darauf schließen, dass die Integration in den Unterricht stark von der Lehrkraft abhängt.

Kurzfassung englisch

The aim of this project was to develop and evaluate a prevention programme for ball sports injuries at schools. The programme should achieve the objectives of (1) teaching risk knowledge and accident mechanisms; (2) teaching knowledge about physical and ball sport-specific skills, such as coordination; (3) enhancing the motivation to engage in preventive exercises in physical education (PE) classes; (4) fitting of the prevention programme with teachers' needs regarding classroom practice.

To achieve these goals, a blended learning concept was developed, consisting of a serious game and accompanying didactic materials. In the serious game, the *Basketball Training Manager*, students take on the role of the captain of a street basketball team. They put together training plans from real-life exercises to improve their team and achieve a good ranking in the league. The challenge is to keep the risk of injury as low as possible by choosing the right exercises. This should achieve the objectives (1) and (2). The target group-oriented setting of the game as well as the integration of the own game character into the team aimed at objective (3). Finally, the accompanying materials serve to facilitate the integration of the game contents into PE lessons. They contain, among other things, a compilation of preventive exercises as well as ready-made modules with application instructions for teachers. This should help to achieve objective (4).

The development of the blended learning concept was accompanied by two formative evaluations and its effectiveness was tested in a final summative evaluation. In the formative evaluations, 92 pupils and 9 teachers were assessed for their prior knowledge of injury risks and teachers' expectations of the prevention programme. In the second formative evaluation, 13 students, 8 teachers and 5 experts from the fields of learning and instruction, psychology and human-computer interaction were interviewed about the first versions of the game and the accompanying materials. The results were iteratively incorporated into the development of the blended learning concept.

Finally, 67 pupils and two teachers from three schools in Baden-Württemberg and North Rhine-Westphalia took part in the final evaluation. The effectiveness of the combination of serious game and accompanying materials was examined over a period of four weeks. In a one-group pre-post design, the students were asked about variables of interest and, thus, changes were recorded. The teachers were asked about their experiences and evaluations of the programme after the intervention period.

The results show that most of the formulated objectives were achieved. Significant improvements were achieved in the post-test for (1) teaching risk knowledge and accident mechanisms as well as (2) teaching knowledge about physical and ball sport-specific skills. In addition, a significant increase in extrinsic motivation was found with regard to (3) promoting the motivation of the students for prevention. The intrinsic motivation of the students also increased, but not to a statistically significant extent. With regard to (4) fit of the prevention programme with classroom practice, the results were mixed. It should be noted that a considerable number of students used the game only slightly during the intervention period. The main reason given by the students was a lack of time. The teachers' assessment of the blended learning concept was also mixed. In combination, the results of the students' and teachers' surveys suggest that the integration into the lessons depends strongly on the teacher and may require a more consistent integration into the lessons.

1. Problemstellung

Ausgangspunkt des Projektvorhabens war die Erkenntnis, dass die Häufigkeiten von meldepflichtigen Verletzungen im Schulsport bei Ballsportarten (bspw. Fußball, Basketball, Volleyball) seit Jahren konstant hoch sind (Lorenz, 2002; Greier & Riechelmann, 2012; Hübner & Mirbach, 1991). Damit verbunden steigen auch die Kosten für Unfallversicherungen (DGUV, 2021). Dies zeigte sowohl aus epidemiologischer als auch aus finanzieller Sicht die Notwendigkeit auf, mittels Präventionsmaßnahmen an den Ursachen für Verletzungen anzusetzen.

Eine solche Präventionsmaßnahme sollte zunächst inhaltlich die zwei Hauptursachen von Unfällen im Ballsport fokussieren: (1) fehlendes Wissen zu Unfallmechanismen und damit die Kompetenz bei Schülerinnen und Schülern (SuS), das Verletzungsrisiko im Ballsport wahrzunehmen und einzuschätzen (Menke, 1998); (2) mangelnde Kenntnisse über die Bedeutung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten wie Koordination (Hirtz, 1985; Hofmann & Hübner, 2014) und Antizipation (Hundeloh, 2000).

Eine weitere Anforderung an die Präventionsmaßnahme war die Förderung der Motivation von SuS zur gewünschten Handlungsaufnahme und deren Aufrechterhaltung. In Hinblick auf sicherheitsrelevantes Verhalten neigen besonders Jugendliche im Altersbereich von 12 bis 16 Jahren zu riskanten Verhaltensweisen (Raithel, 2011). Dies liegt darin begründet, dass sicherheitsbezogenes Verhalten in dieser Altersgruppe von anderen Zielen verdrängt wird, die den eigenen Werten und Interessen eher entsprechen. Aus diesem Grund war auf eine zielgruppengerechte Gestaltung der Präventionsmaßnahme zu achten, um so eine erhöhte Übereinstimmung zwischen den gewünschten Handlungsweisen und den persönlichen Werten der SuS zu erreichen.

Schließlich sollte besonderer Wert auf die Unterstützung der Lehrkräfte bei der Integration und Reflexion der vermittelten Inhalte im Unterricht gelegt werden. Während die Reflexion und Urteilskompetenz mittlerweile Bestandteil aktueller Bildungspläne (Bspw. Bildungsplan Sport BW) an Schulen sind, wird die Unfallprävention durch eine Sensibilisierung für und Reflexion von unfallgefährdenden Verhaltensweisen bisher jedoch nicht systematisch in der Praxis umgesetzt (Schürch, 2016). Daher sollte besonderes Augenmerk auf die Passung der Präventionsmaßnahme mit der Unterrichtspraxis gelegt werden.

2. Forschungszweck/-ziel

Bezugnehmend auf die beschriebene Problemstellung war das Gesamtziel des Vorhabens die Entwicklung und die Evaluation eines Blended-Learning Konzeptes bestehend aus einem Serious Game sowie didaktischen Begleitmaterialien zur Unterrichtseinbettung. Insgesamt sollte diese Kombination einen Beitrag dazu leisten, Unfällen im Ballsport vorzubeugen. Dies umfasste sowohl technische als auch didaktische und wissenschaftliche Ziele. Als darüberhinausgehendes Ziel kann zudem die nachhaltige Nutzung der Projektergebnisse für die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) gesehen werden. Dies soll durch die kostenlose Bereitstellung des Blended-Learning Konzeptes sowie über das Projektende hinausgehende Forschungsarbeiten gewährleistet werden.

2.1 Technische Ziele

Im Zentrum des Vorhabens stand die konzeptionelle Entwicklung und grafische Gestaltung eines Serious Games zur zielgruppengerechten Vermittlung von Wissen zu Unfallmechanismen sowie zur Bedeutung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten. Die Konzeption sollte auf Basis einer begleitenden Projekt-Evaluation (s. 1. und 2. Zwischenbericht) einem iterativen Design-Prozess folgen. Daran anknüpfend sollte die

technische Umsetzung des entwickelten Konzepts erfolgen, um die interaktiven Inhalte webbasiert nutzbar zu machen.

2.2 Didaktische Ziele

Hierzu zählten die Identifizierung von Unfallmechanismen im Ballsport sowie die darauf aufbauende Entwicklung und Bereitstellung von Informationen über Bedeutung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten. Darüber hinaus sollte die Bedeutung von Übungen zur Stärkung der identifizierten Fähigkeiten vermittelt werden. Schließlich sollte die Integration der Inhalte in den Schulalltag bzw. Sportunterricht durch die Erstellung didaktischer Begleitmaterialien für Lehrkräfte unterstützt werden. Wie auch die Konzeption des Serious Games, erfolgte die Erstellung didaktischer Begleitmaterialien durch die begleitende Evaluation iterativ.

2.3 Wissenschaftliche Ziele

Die wissenschaftlichen Ziele umfassten die Evaluation der Wirksamkeit des Blended-Learning Konzepts. Insbesondere sollten evaluiert werden:

- Die Wirksamkeit des Konzepts in Bezug auf das Risikobewusstsein (d.h. Kenntnisse und Wahrnehmung über Unfallmechanismen) bei SuS im Ballsport
- Die Wirksamkeit des Konzepts hinsichtlich der Sensibilisierung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten bei SuS
- Die Wirksamkeit des Konzepts hinsichtlich der Motivation von SuS zur Ausführung und Aufrechterhaltung von Übungen zur Stärkung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten
- Die Passung der Präventionsmaßnahme mit den Anforderungen der Lehrkräfte in der Unterrichtspraxis

3. Methodik

3.1 Umsetzung technischer Ziele

Zur Entwicklung des Serious Games wurde ein Auftrag an die Firma Gentle Troll Entertainment GmbH vergeben. Diese erstellte das technische und gestalterische Konzept des Spiels. Die Inhalte wurden durch die Universität Ulm mit Unterstützung des Forschungsbegleitkreises festgelegt. Durch eine begleitende Evaluation wurde das Spiel in einem iterativen Prozess fertig gestellt. Dabei wurden die Ergebnisse aus einer Pilot- und einer Nutzerstudie mit SuS- sowie Lehrkräfte-Befragungen berücksichtigt, um eine hohe Passung mit den Zielgruppen herzustellen.

3.2 Umsetzung didaktischer Ziele

Die Inhalte des Blended-Learning Konzepts wurden zunächst durch eine umfassende Literaturrecherche erarbeitet. In der begleitenden Evaluation wurde im Rahmen der Pilotstudie Kenntnisstand und Bedarf für die Präventionsmaßnahme bei SuS und Lehrkräften erhoben. Die Erkenntnisse aus der Evaluation flossen dabei in die Erstellung der didaktischen Begleitmaterialien ein, die die Lehrkräfte bei der Integration der Präventionsmaßnahme in den Unterrichtsalltag unterstützen sollen.

3.3 Umsetzung wissenschaftlicher Ziele

Die Erreichung der wissenschaftlichen Ziele sollte vornehmlich durch die abschließende Evaluation geprüft werden. Angesichts der COVID-19 Pandemie wurde in Abstimmung mit dem Forschungsbegleitkreis beschlossen, das ursprünglich geplante Studien-Design mit zwei Gruppen (Vergleich vollständiges Blended-

Learning Konzept vs. lediglich Serious Game in Prä- und Posttest) durch ein Ein-Gruppen Design mit Prä- und Posttest zu ersetzen. Das Ziel waren die Befragungen von mindestens 60 SuS sowie von den durchführenden Lehrkräften. Hierfür wurden im Zeitraum von September 2021 bis April 2022 40 Schulen in Baden-Württemberg mehrfach kontaktiert (s. Anhang A). Während vielfach Interesse an einer Teilnahme bekundet wurde und es mehrere Zusagen zur Teilnahme gab, konnte letztlich aufgrund von Einschränkungen im Sportunterricht in lediglich drei Schulen erhoben werden. Dies waren das Friedrich-List-Gymnasium Reutlingen (FLG; BaWü), das Hans-und-Sophie-Scholl-Gymnasium Ulm (HSG; BaWü) und die Städtische Gesamtschule Heiligenhaus (SGH; NRW).

Insgesamt nahmen 67 SuS (13 weiblich, 53 männlich) aus drei Klassen an den Befragungen teil (FLG: 20 männlich; HSG: 23 männlich; SGH: 13 weiblich, 11 männlich). Entsprechend der Zielgruppe der Präventionsmaßnahme lag der Altersbereich bei 12 bis 16 Jahren ($M = 14,00$, $SD = 1,44$). Die SuS befanden sich entweder in der achten oder neunten Klassenstufe. Lehrkräfte, SuS und deren Eltern gaben eine schriftliche Einverständniserklärung gemäß der Deklaration von Helsinki und der Ethikkommission der Universität Ulm ab. Die Teilnahme war freiwillig und die Teilnehmer erhielten keine zusätzlichen Anreize für die Teilnahme an der Studie. Darüber hinaus nahmen zwei von drei betreuenden Lehrkräften an der Befragung teil (FLG: männlich; HSG: männlich).

Die Erhebungen fanden an den Schulen jeweils über einen Zeitraum von etwa vier Wochen statt. Zu Beginn des Evaluationszeitraums wurde der Prätest in Präsenz an Computern oder Tablets in Form von Online-Fragebögen durchgeführt. Während den Testungen waren zwei Versuchsleiter*innen im Klassenraum anwesend, um auf Rückfragen zu reagieren. Im Prätest wurden, neben demographischen Daten, die Kenntnisse und Wahrnehmung über Unfallmechanismen sowie die Motivation von SuS zur Ausführung und Aufrechterhaltung von Präventionsübungen erfasst. Anschließend erhielten die SuS die Zugangsdaten zu dem Spiel *Basketball Training Manager*. Es fand eine Einweisung in das Spiel statt und die SuS hatten für die restliche Schulstunde die Möglichkeit, den *Basketball Training Manager* zu spielen. Nach dem Prätest begann die Interventionsphase, in der die SuS nach Belieben spielen konnten. Während dieser Phase sollten die Sportlehrkräfte den Sportunterricht auf der Grundlage der in den Begleitmaterialien beschriebenen Module durchführen. Nach der Interventionsphase wurde der Posttest durchgeführt. Dieser fand erneut auf einem Computer oder Tablet und unter Aufsicht von zwei Prüfern im Klassenzimmer statt. Im Posttest wurden die Variablen analog zum Prätest erfasst. Außerdem wurden zusätzliche Variablen zum Spielerleben erhoben. Die Befragung der Lehrkräfte fand per Online-Fragebogen statt, der den Lehrkräften einen Tag nach dem Posttest zugesandt wurde.

4. Ergebnisse des Gesamtvorhabens

In Hinblick auf die technischen und didaktischen Ziele sollen zunächst die Ergebnisse der begleitenden Evaluation, bestehend aus Pilotstudie und Nutzerstudie zusammengefasst werden (detaillierte Darstellungen finden sich in den Zwischenberichten 1 und 2). Im Anschluss wird das entwickelte Blended-Learning Konzept, bestehend aus dem Serious Game *Basketball Training Manager* und den didaktischen Begleitmaterialien vorgestellt. Daraufaufgehend werden die Ergebnisse der abschließenden Evaluationsstudie in Hinblick auf die wissenschaftlichen Fragestellungen präsentiert. Abschließend werden weitere Ergebnisse im Projektverlauf berichtet.

4.1 Ergebnisse der Pilotstudie

Ziel der Pilotstudie waren die Identifikation von Bedarf und Einstellungen von SuS und Lehrkräften in Bezug auf das Präventionskonzept. Darüber hinaus sollten inhaltliche Aspekte, wie die Wahl von Basketball als Thema des Spiels, hinsichtlich ihrer Passung mit der Zielgruppe untersucht werden.

Die Studie fand in der Zeit von Juli bis November 2019 an drei Schulen in Ulm statt. Bei den Schulen handelte es sich um eine Realschule, ein Gymnasium und eine Gemeinschaftsschule. Insgesamt nahmen 92 SuS, 33 davon weiblich, aus den Klassenstufen 7 bis 9 teil. Außerdem wurden neun Sportlehrkräfte, vier davon weiblich, befragt. Die Interviews fanden im Gruppen-Settings und computer-gestützt in den entsprechend dafür ausgestatteten Räumlichkeiten statt.

Insgesamt deuteten die Ergebnisse auf Akzeptanz und Bedarf von Seiten der Lehrkräfte bzgl. der Präventionsmaßnahme hin. In Bezug auf den Bedarf an einem Präventionskonzept zeigte sich, dass das Risikowissen bei SuS, besonders in Hinblick auf das Risiko bei vertrauten Bewegungen bzw. mangelnder Konzentration (s. **Tabelle 1**), mangelhaft war. Ebenso wurde die Kompetenz bzgl. Risikobewusstsein der SuS von Lehrkräften als mäßig bis eher schlecht eingeschätzt. Lehrkräfte nannten insbesondere Koordination als eine relevante Kompetenz zur Unfallprävention im Ballsport.

Tabelle 1 Einschätzungen der Unfallwahrscheinlichkeit von Bewegungen unterschiedlicher Vertrautheit durch SuS

Die höchste Verletzungsgefahr besteht ...	Mädchen	Jungen	Gesamt	Korrekte Rangfolge
<i>...bei Bewegungen, die Du schon kennst, aber in einer neuen Situation anwendest</i>	15	11	26	1
<i>...bei Bewegungen, die Du schon oft wiederholt hast</i>	1	5	6	2
<i>...bei Bewegungen, die Du in der letzten Unterrichtsstunde zum ersten Mal gemacht hast</i>	4	7	11	3
<i>...bei Bewegungen, die Du gerade neu lernst</i>	13	33	46	4

Anm. Korrekte Rangfolge in Bezug auf Verletzungsrisiko nach Knobloch et al. (2005).

Bezüglich der Einstellungen zeigten Lehrkräfte sowohl hohes Interesse an der Präventionsmaßnahme als auch eine hohe Bereitschaft, diese im Unterricht einzusetzen. Auch bei den SuS stieß das Konzept auf Zuspruch. Insbesondere zeigte sich, dass Basketball bei Jungen mit 20 Nennungen die zweitbeliebteste und bei den Mädchen mit 18 Nennungen sogar die beliebteste Ballsportart war. In Kombination mit der hohen Prävalenz von Unfällen beim Basketball sowie den universell gültigen Unfallmechanismen, bildete dieses Ergebnis die Grundlage für die Wahl von Basketball als thematischen Fokus des Serious Games.

4.2 Ergebnisse der Nutzerstudie

Ziel der Nutzerstudie war die Erprobung des Beta-Prototyps des *Basketball Training Managers* sowie der didaktischen Begleitmaterialien durch SuS bzw. Lehrkräfte. Aufgrund der COVID-19 Pandemie wurde die Nutzerstudie online durchgeführt. Außerdem wurden ExpertInnen aus den Bereichen der Lehr- und Lernforschung, Psychologie und Mensch-Computer Interaktion zu dem Serious Game befragt.

Die Nutzerstudie fand im Zeitraum von April bis November 2020 statt. Insgesamt wurden 39 Realschulen, Gymnasien und Gemeinschaftsschulen in Baden-Württemberg kontaktiert. Über anonymisierte Online-Fragebögen und Spielproben des Beta-Prototyps des *Basketball Training Managers* nahmen 13 SuS (fünf

weiblich) der Klassenstufen 7 bis 9, und acht Sportlehrkräfte (fünf weiblich) teil. Zusätzlich wurden fünf ExpertInnen (zwei weiblich), aus den Bereichen der Lehr- und Lernforschung, Psychologie und Mensch-Computer Interaktion zur didaktischen Konzeption und Gestaltung des Spiels befragt.

Insgesamt beurteilten SuS das Spielerleben als positiv. Zudem zeigte sich, dass die SuS grundsätzlich das Gefühl hatten Leistung zu erbringen, ihre Ziele zu erreichen, das Spiel als herausfordernd wahrnahmen, emotional in das Spiel eingebunden waren und ihre Neugier durch das Spiel angeregt wurde. Demgegenüber berichteten SuS, dass sie beim Spielen nur ungenügend geführt und unterstützt wurden.

Die ExpertInnen teilten weitgehend die insgesamt positive Beurteilung des Spiels. Verbesserungsbedarf sahen sie bei der Darstellung der Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung, sodass Spielende schneller die Auswirkung von zu vermeidenden und erstrebenswerten Handlungen begreifen können. Auch verbesserte und ausführlichere Spielerläuterungen wurden gewünscht. Die graphische Darstellung und die klare Vermittlung der Inhalte, wurde positiv hervorgehoben.

Die grundlegenden positive Einschätzung des Spieles zeigte sich auch bei den Lehrkräften, insbesondere in Bezug auf die vermittelten Inhalte und die zukünftige Nutzung der Präventionsmaßnahme im Unterricht (s. **Tabelle 2**). Bei einem Großteil der Lehrkräfte bestand Interesse, das Spiel zukünftig im Unterricht mit den SuS zu nutzen. Abschließend ist anzumerken, dass Verbesserungsvorschläge der Lehrpersonen den Wunsch nach einer intuitiveren Bedienung der Spielverwaltung beinhalteten.

Tabelle 2 Mediane der Einstellungen von Lehrkräften zu vermittelten Inhalten, dargestellten Übungen und zukünftiger Nutzung im Unterricht

Einstellungsobjekt	schlecht (1) - gut (7)	nutzlos (1) - nützlich (7)	uninteressant (1) - interessant (7)	ungeeignet (1) - geeignet (7)	unpassend (1) - passend (7)
Inhalte	6,00	6,50	5,00	6,50	5,00
Übungen	3,50	6,00	4,50	5,50	6,00
Nutzung	5,50	6,00	5,50	6,00	5,50

N = 8

4.3 Das Serious Game *Basketball Training Manager*

Das Spiel wurde unter Leitung der Universität Ulm zusammen mit der Firma Gentle Troll Entertainment GmbH entwickelt und realisiert. Es handelt sich dabei um eine im Web-Browser spielbare Sportsimulation. Das didaktische Ziel des Spiels ist in erster Linie die Vermittlung von Gefahrenkenntnis und damit einhergehend die Steigerung des Risikobewusstseins. Dadurch soll die Bedeutung von Maßnahmen zur Prävention von Ballsportverletzungen gefördert werden und in weiterer Folge auch die Motivation, diese Maßnahmen durchzuführen. Die konkreten Spielinhalte beziehen sich dabei auf die Risikofaktoren *koordinative Fähigkeiten, Vertrautheit von Fertigkeiten/Konzentration* und *Spielverständnis/Antizipation* sowie deren Zusammenhänge mit Unfallsituationen und den daraus resultierenden Verletzungen.

Im Spiel übernehmen SuS die Rolle des Captains eines Street-Basketball Teams. Zu Beginn wählen sie Spieler*innen aus, um ein Team zusammen zu stellen. Sie selbst sind, in Form eines wählbaren Avatars, ebenfalls Teil des Teams. Mit ihren Teams treten sie gegen andere – computer-gesteuerte – Teams in einer Liga an, mit dem Ziel, am Ende einer Saison in der Tabelle möglichst weit oben zu stehen.

Die Hauptaufgabe im Spiel stellt die Planung des Trainings dar. Hierbei stehen den SuS eine Vielzahl von Übungen zur Verfügung, um die drei grundlegenden Eigenschaften der Team-Spieler*innen zu steigern:

- Koordination
- Spielverständnis (entspricht Antizipation)
- Fitness

Kurzbeschreibungen zu den Übungen können SuS in einem ins Spiel integrierten Glossar einsehen.

Die Trainings (wie auch die Spiele gegen andere Teams) stellen andererseits auch eine Belastung für die Spieler*innen dar. Diese wird durch folgende Werte dargestellt:

- Konzentration
- Erschöpfung

Während der Trainings und während der Spiele können in Abhängigkeit der Eigenschaften und Werte unterschiedliche Unfälle passieren, die unterschiedliche Verletzungen zur Folge haben. Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Unfallsituationen und Verletzungen orientiert sich dabei an den aus der Forschung bekannten Häufigkeiten. Zusätzlich erhalten SuS die Möglichkeit, sich über im Spiel integrierte Glossare näher mit den Unfallsituationen und Verletzungen, sowie über Möglichkeiten, ihnen vorzubeugen zu beschäftigen.

Durch Verletzungen können die Teams der SuS empfindlich geschwächt werden – bis hin zum vollständigen Ausfall des Teams, sodass keine Matches mehr bestritten werden können. Um erfolgreich zu sein, müssen SuS daher ihr Training nach den folgenden Gesichtspunkten zusammenstellen:

- Defizite in Koordination beheben
- Spielverständnis steigern

Gleichzeitig gilt es zu beachten:

- Konzentration hoch halten durch:
 - o Abwechslungsreiches Training, um dem Risiko hoher Vertrautheit mit Fertigkeiten entgegen zu wirken
 - o Vermeidung von Erschöpfung durch zu hohe Belastung

Für Lehrkräfte wurden Verwaltungsseiten zum Spiel gestaltet, über die Spiel-Zugänge für SuS vergeben werden können. Darüber hinaus kann dort der Spielerfolg und damit der Lernfortschritt nachvollzogen werden. Hierzu stehen Statistiken über Erfolge sowie erlittene Verletzungen der jeweils letzten drei gespielten Saisons zur Verfügung.

Bei der grafischen Gestaltung des Spiels wurde besonderer Wert auf Zielgruppenpassung und Diversität gelegt. In Bezug auf die Ergebnisse aus der Nutzerstudie wurde ein Tutorial realisiert, dass die Einführung in das Spiel sowie die Spielmechaniken beim ersten Start erleichtern sollte.

Das Spiel kann derzeit (Stand Oktober 2022) unter <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com/> aufgerufen werden.

4.4 Didaktische Begleitmaterialien

Die didaktischen Begleitmaterialien (s. Anhang B) wurden durch die Universität Ulm erstellt. Zentrales Element der Materialien ist eine Auswahl von 47 Übungen zur Prävention von Ballsportunfällen. Die Übungen sind die gleichen, die auch die SuS im *Basketball Training Manager* zur Trainings-Gestaltung einsetzen können. Im Gegensatz zu den Kurzbeschreibungen im Spiel, sind die Übungen in den Begleitmaterialien ausführlich beschrieben. Außerdem erhalten Lehrkräfte konkrete Empfehlungen zur Integration der Übungen in den Unterricht durch beispielhaft zusammengestellte Lehreinheiten. Zudem sind vier Module enthalten, die Anleitungen zum Ablauf einer Sportstunde mit Integration und Reflexion der Spielinhalte bieten. Die Module

sind inhaltlichen Schwerpunkten zugeordnet (Koordination untere/obere Extremitäten, Antizipation, Konzentration).

Weitere Materialien umfassen den Teilttest zu koordinativen Fähigkeiten mit Normtabellen des Münchner Fitness Tests (Rusch & Irrgang, 2005), sowie die Glossare zu Übungen, Verletzungen und Unfallmechanismen, die auch im *Basketball Training Manager* integriert sind. Darüber hinaus wurde den Ergebnissen aus der Nutzerstudie Rechnung getragen und ein bebildertes Tutorial zur Nutzung der Spielverwaltungsseiten ergänzt.

Die Begleitmaterialien wurden im Evaluationszeitraum den Lehrkräften als PDF-Downloads angeboten. Sie können derzeit (Stand Oktober 2022) unter <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com/> aufgerufen werden.

4.5 Ergebnisse der abschließenden Evaluation

Die Ergebnisse der abschließenden Evaluation werden in Bezug auf die wissenschaftlichen Fragestellungen präsentiert (s. [Forschungszweck/-ziel](#)). Zunächst soll ein Überblick über die Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme in Bezug auf Änderungen bei Kenntnissen und Motivation der SuS gegeben werden. In **Tabelle 3** sind dazu die Mittelwerte und Standardabweichungen der entsprechenden Variablen für Prä- und Posttest dargestellt. Daran anschließend werden die Ergebnisse zur Passung der Präventionsmaßnahme mit den Anforderungen der Lehrkräfte berichtet. Schließlich werden weitere Ergebnisse der SuS- und Lehrkräfte-Befragungen präsentiert. Die Bewertung der Ergebnisse in Hinblick auf die wissenschaftlichen Fragestellungen erfolgt in Abschnitt 6. Bewertung der Ergebnisse hinsichtlich des Forschungszwecks/-ziels, Schlussfolgerungen.

Tabelle 3 Mittelwerte und Standardabweichungen der Kriteriumsvariablen im Prä- und Posttest

Variable	Prätest		Posttest	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Wissen zu Vertrautheit von Aktionen	15,81	22,82	26,87	30,25
Wissen zu ballsportspezifischen Unfallmechanismen	33,09	29,44	24,63	29,35
Wissen zu Bedeutung von Koordination	37,25	38,86	49,25	37,76
Wissen zu Bedeutung von Antizipation	76,47	29,40	67,66	40,61
Wissen zu Bedeutung von Konzentration	58,33	33,27	55,22	36,95
Intrinsische Motivation	2,54	0,93	2,42	1,18
Extrinsische Motivation	2,39	0,77	2,70	0,97

N = 67

4.5.1 Wirksamkeit des Konzepts in Bezug auf Kenntnisse und Wahrnehmung über Unfallmechanismen

Das Wissen zu Gefahrensituationen, das durch die Präventionsmaßnahme vermittelt werden sollte, bezieht sich zum einen auf die Vertrautheit von Aktionen und zum anderen auf ballsportspezifische Unfallmechanismen. Zur Messung des Wissenszuwachses sollten die SuS in Prä- und Posttest zwei Rangordnungsaufgaben lösen (s. Anhang C). In **Tabelle 4** ist die korrekte Lösung der Aufgabe zur Vertrautheit von Aktionen, basierend auf den Ergebnissen von Hübner und Pfitzner (2002) zu sehen. Die Aufgabe wurde als zu 100% korrekt gelöst gewertet, wenn die Einträge mit den höchsten Verletzungsrisiken in korrekter Reihenfolge auf den Rangplätzen 1 und 2 platziert waren. Bei nur teilweiser korrekter Platzierung wurden entsprechend lediglich die korrekten Anteile gewertet. Im Vergleich zum Prätest erreichten die SuS im Posttest deutlich höhere Werte (s. **Abbildung 1**). Der Wissenszuwachs ist nach Benjamini-Hochberg Korrektur auf einem Niveau von $\alpha = 5\%$ statistisch signifikant ($t(62) = -3,04, p = .003, d = -0,38$).

Tabelle 4 Grad der Vertrautheit von Aktionen nach Verletzungsrisiko

Beschreibung	Verletzungsrisiko (hoch bis niedrig)
“Aktionen, die ich schon kenne, aber in einer neuen Situation durchführe”	1
“Aktionen, die ich schon sehr oft gemacht habe”	2
“Aktionen, die ich erst ein oder zweimal gemacht habe”	3
“Aktionen, die ich gerade lerne”	4

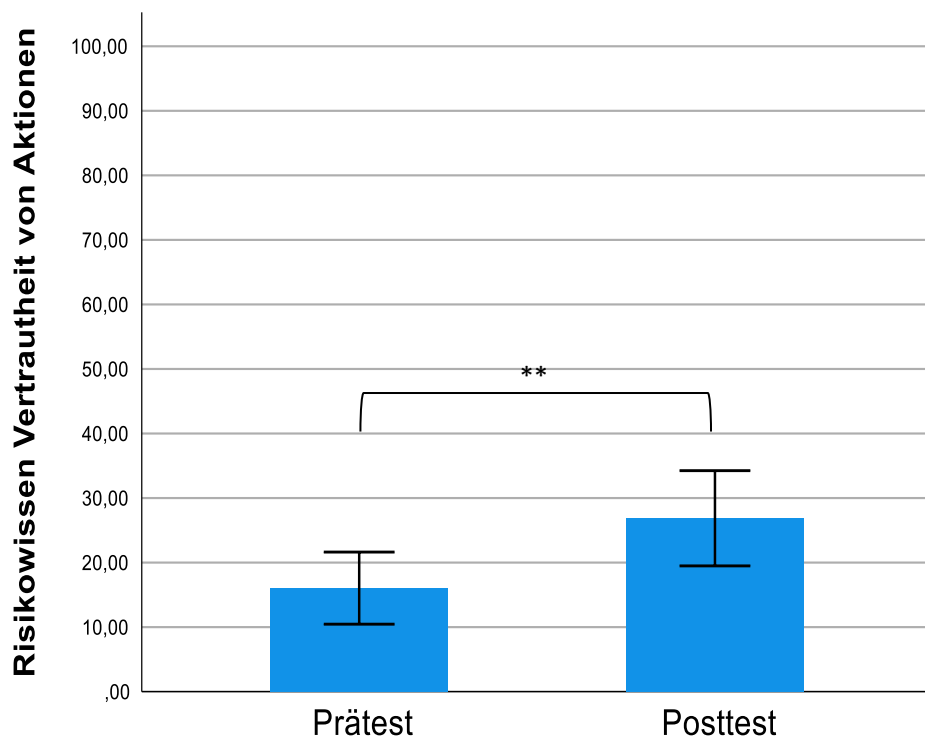


Abbildung 1 Mittlere Prozentsätze erreichter Punkte zur Aufgabe Vertrautheit von Aktionen in Prä- und Posttest. ** $p < .01$.

Der Wissenszuwachs zu spezifischen Unfallmechanismen wurde ebenfalls mit einer Rangordnungsaufgabe gemessen. Die korrekten Lösungen nach den Ergebnissen von Knobloch et al. (2005) sind in **Tabelle 5** abgebildet. Die Wertung korrekter Antworten erfolgte analog zu jenen der Vertrautheit von Aktionen, mit Berücksichtigung der ersten beiden Rangplätze. Wie in **Tabelle 1** zu sehen ist, zeigen SuS im Post-Test etwas geringere Werte als im Prätest, was aber keinen statistisch signifikanten Unterschied darstellt ($t(62) = 1,64, p = .107$).

Tabelle 5 Ballsportspezifische Unfallmechanismen nach Verletzungsrisiko

Beschreibung	Verletzungsrisiko (hoch bis niedrig)
“Ballbehandlung (Dribbeln) ohne Körperkontakt”	1
“Passen und Fangen”	2
“Springen”	3
“Laufen ohne Ball”	4
“Kontakt mit Gegner”	5
“vom Ball getroffen werden”	6

4.5.2 Wirksamkeit des Konzepts hinsichtlich der Sensibilisierung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten

Das Wissen zur Rolle von Koordination, Antizipation und Konzentration bei Ballsportunfällen sowie deren Prävention wurde mit jeweils drei Multiple Choice (MC) Fragen in Prä- und Posttest erfasst (s. Anhang C). Eine Frage wurde als korrekt gewertet, wenn die jeweils einzig mögliche richtige Antwortalternative gewählt wurde. Um einen Wert von 100% korrekter Antworten in einem Wissensbereich zu erzielen, mussten demnach alle drei entsprechenden MC-Fragen korrekt beantwortet werden. Ein oder zwei korrekt beantwortete Fragen wurden anteilig gewertet.

Die Mittelwerte der korrekten Anteile in Prä- und Posttests sind in **Tabelle 3** zu sehen. In Bezug auf die Kenntnisse zur Bedeutung von Koordination erzielten die SuS im Posttest höhere Werte als im Prätest (s. **Abbildung 2**). Dieser Wissenszuwachs ist nach Benjamini-Hochberg Korrektur auf einem Niveau von $\alpha = 5\%$ statistisch signifikant ($t(62) = -2,40, p = .020, d = -0,30$). Die Unterschiede in den Mittelwerten zu Antizipation ($t(62) = 1,86, p = .068$) und Konzentration ($t(62) = 0,47, p = .641$) waren tendenziell bzw. nicht signifikant.

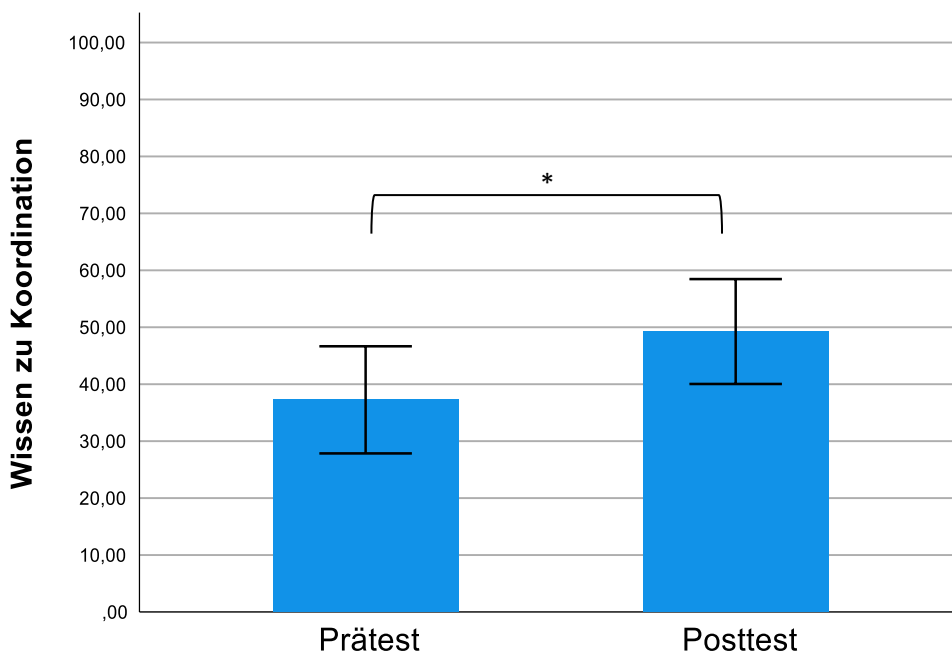


Abbildung 2 Mittlere Prozentsätze korrekter Aufgaben zu Koordination in Prä- und Posttest. * $p < .05$.

4.5.3 Wirksamkeit des Konzepts hinsichtlich der Motivation von SuS zur Ausführung und Aufrechterhaltung von Übungen zur Stärkung physischer und ballsportspezifischer Fähigkeiten

Die Motivation von SuS, Präventionsmaßnahmen durchzuführen, wurde mit einer adaptierten Version der Selbstkonkordanzskala (Seelig & Fuchs, 2006) im Prä- und Posttest erfasst (s. Anhang C). Mit insgesamt sieben Items wurden die intrinsische und extrinsische Motivation zur Durchführung von Übungen zur Prävention von Ballsportunfällen im Sportunterricht erfragt. Sowohl bei intrinsischer (s. Abbildung 3) als auch extrinsischer Motivation (s. Abbildung 4) gaben die SuS im Vergleich zum Prätest höhere Werte im Posttest an. Die Erhöhung der intrinsischen Motivation ist nach Benjamini-Hochberg Korrektur statistisch tendenziell signifikant ($t(62) = -1,97, p = .053, d = -0.25$). Der Anstieg von extrinsischer Motivation ist auf einem Niveau von $\alpha = 5\%$ statistisch signifikant ($t(62) = -5,11, p < .001, d = -0,64$).

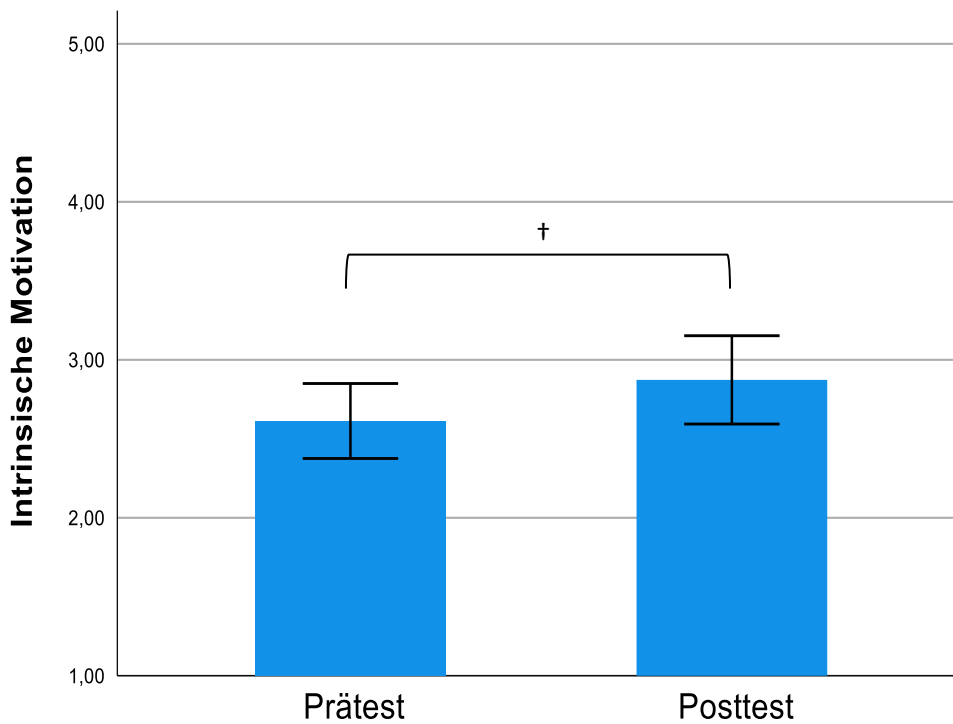


Abbildung 3 Mittlere Skalenwerte intrinsischer Motivation im Prä- und Posttest. † $p < .10$.

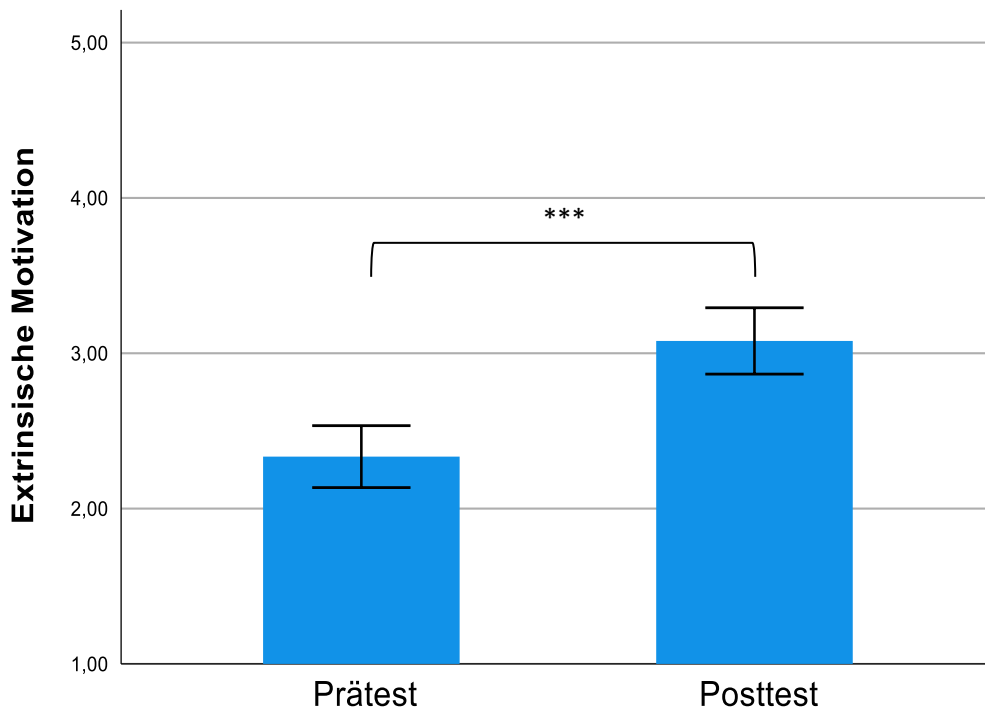


Abbildung 4 Mittlere Skalenwerte extrinsischer Motivation im Prä- und Posttest. *** $p < .001$.

4.5.4 Passung der Präventionsmaßnahme mit den Anforderungen der Lehrkräfte in der Unterrichtspraxis

Nach Ablauf des vierwöchigen Interventionszeitraums wurden die beteiligten Sportlehrkräfte gebeten, an einer Online-Befragung (s. Anhang D) zur Nutzung und Bewertung des Präventionskonzepts aus Lehrkraftsicht teilzunehmen. Von den drei teilnehmenden Klassen nahmen zwei Lehrkräfte an der Befragung teil.

Befragt nach der Nutzung der Begleitmaterialien, gab Lehrkraft 1 an, Übungen in drei der vier Sporteinheiten eingesetzt zu haben. Lehrkraft 2 gab an, Übungen in jeder Sporteinheit genutzt zu haben. Demgegenüber griff Lehrkraft 1 lediglich einmal die Inhalte aus dem Spiel im Sportunterricht auf, während Lehrkraft 2 angab, dies in drei der vier Sporteinheiten getan zu haben. Die Module zur Strukturierung des Unterrichtsablaufes und die beschriebenen Übungen wurden von Lehrkraft 1 als sehr nützlich und von Lehrkraft 2 als mittelmäßig nützlich beschrieben.

In Bezug auf die Inhalte der Präventionsmaßnahme erwähnte Lehrkraft 1, dass die Übungen ihrer Ansicht nach teilweise wenig Aufforderungscharakter für die SuS hätten. In Hinblick auf Änderungen, schlug Lehrkraft 1 eine Verwendung von ansprechenderen und mehr spielerischen Formen vor. Lehrkraft 2 wünschte sich hier eine bessere Übersicht der Übungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Präventionskonzept in Zukunft von ihnen genutzt wird, schätzte Lehrkraft 1 als mittelmäßig und Lehrkraft 2 als eher gering ein.

4.5.5 Zusätzliche Ergebnisse der SuS und Lehrkräfte Befragungen

Spielhäufigkeit der SuS. Um ein tiefergehendes Verständnis zum Spielerleben sowie zu Stärken und Schwächen des *Basketball Training Managers* zu erlangen, wurden den SuS im Post-Test eine Reihe weiterer Fragen gestellt. So gaben 24 SuS an, das Spiel während des vierwöchigen Zeitraums gar nicht gespielt zu haben,

während 22 SuS angaben, das Spiel ein- bis dreimal im gesamten Zeitraum gespielt zu haben. Die übrigen 21 SuS gaben an, das Spiel zumindest ein- bis zweimal pro Woche gespielt zu haben.

Zusammenhang von Spielhäufigkeit und körperlicher Aktivität von SuS. Die selbstberichtete Spielhäufigkeit wurde in Hinblick auf einen Zusammenhang mit der alltäglichen körperlichen Aktivität der SuS untersucht. Die körperliche Aktivität wurde durch die deutsche Version des International Physical Activity Questionnaire (IPAQ; Booth et al., 1996) erfasst. Die Korrelation zwischen Spielhäufigkeit und körperlicher Aktivität der SuS fiel jedoch nicht signifikant aus ($\tau = 0,10$, $p = .398$).

Hemmschwellen für das Spielen. Auf die Frage, wieso der *Basketball Training Manager* nicht öfter gespielt wurde, gaben die meisten der 67 SuS als Gründe entweder Zeitmangel (22 Nennungen) oder fehlendes Interesse (14) an. Weitere genannte Gründe waren technische Probleme (8), dass das Spielkonzept nicht gefallen hat (6), Langeweile beim Spielen (6) oder Vergessen (6). Hingegen war Frustration z.B. durch Verlieren nur bei wenigen SuS (2) ein Grund nicht häufiger zu spielen.

Bewertung des Spielerlebens durch SuS. Hinsichtlich der positiven Aspekte wurde am häufigsten erwähnt, dass das Training im Spiel (z.B. allgemein die Trainingsmöglichkeit und das Erstellen eines Trainingsplanes) am besten gefallen hat (12 Nennungen). Je 6 SuS hoben das Spieldesign (v.a. die Graphik und die Gestaltung) sowie konkrete Spielmechanismen (z.B., „dass man sein Team zusammenstellen konnte“) positiv hervor. Auch Kompetenzerwerb bzw. Lernzuwachs (z.B. „Die Fortschritte, die man im Spiel macht“) wurden von 5 SuS positiv angemerkt.

Bezüglich der negativen Aspekte des Spiels führten 17 der 67 SuS die Verletzungen an (v.a. sehr häufiges Auftreten). Zu hohe Schwierigkeit des Spieles wurde von 13 SuS erwähnt, wobei sich die meisten auf das schnelle Erschöpfen der Spieler als größte Problematik bezogen. Einzelne SuS berichteten hier von zu hoher Komplexität des Spieles, welche zu häufigem Verlieren führte. Darüber hinaus gaben 11 SuS andere konkrete Aspekte des Spielprinzips an, die als negativ bewertet wurden (z.B. „Ich fand es doof, dass die Mannschaft zurückgesetzt wurde, wenn man eine Meisterschaft gewonnen hat“ oder „Bei Turnieren konnte man nichts machen“). Technische Probleme wurden von 3 SuS als Quelle von Unzufriedenheit genannt.

Die Frage nach gewünschten Änderungen bzw. nach Dingen, die die SuS gerne im Spiel getan hätten, beantworteten 14 SuS mit mehr Eingriffsmöglichkeiten in den Matches (z.B. „ich hätte es besser gefunden, wenn man im Spiel hätte interagieren können“). Weitere 7 SuS beantworteten diese Frage mit allgemeinen Verbesserungsvorschlägen bezüglich des Spielprinzips (z.B. „Ich hätte mir gerne neue Spieler gekauft“ oder „Aus dem Team werfen“ oder „mehr Training“). Verbesserungsvorschläge bezüglich des Spieldesigns (z.B. „Kleidung kaufen“) wurden nur von 4 der 67 SuS genannt. Auch, dass gerne ein Sieg erreicht worden wäre, gaben lediglich 3 der 67 SuS an.

Wahrnehmung von Lehrkräften zu Auswirkungen im Sportunterricht. Bezüglich wahrgenommener Änderungen bei SuS im Sportunterricht, konnte Lehrkraft 2 eine grundsätzlich positive Auswirkung der Präventionsmaßnahme über die Dauer des Interventionszeitraums erkennen. Insbesondere nahm Lehrkraft 2 eine leichte Verbesserung in den koordinativen Fähigkeiten und eine mittlere Verbesserung des Spielverständnisses wahr. Auch bei dem Risikoverhalten wurden leichte Verbesserung z.B. durch erhöhte Rücksichtnahme beobachtet. Lehrkraft 1 teilte diese Beobachtungen jedoch nicht.

Bezüglich der Einschätzung der Motivation der SuS zum Spielen des *Basketball Training Managers* fielen die Einschätzungen der Lehrkräfte unterschiedlich aus. Lehrkraft 1 beurteilte diese als mittelmäßig, Lehrkraft 2

allerdings eher als gering. Umgekehrt nahm Lehrkraft 1 die Motivation der SuS bei den Unterrichtseinheiten als eher gering wahr, während Lehrkraft 2 eine eher hohe Motivation im Sportunterricht im Interventionszeitraum beobachtete.

4.6 Veröffentlichungen

Bisher wurde im Zuge des Vorhabens folgender Fachartikel veröffentlicht:

Riemer, V., Schrader, C., & Pollatos, O. (2021). Prävention von Ballsportunfällen an Schulen mittels eines „serious game“: Konzeptvorstellung und begleitende Evaluation. *Prävention und Gesundheitsförderung*. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00886-1>

Aktuell (Stand November 2022) ist ein weiterer Artikel zur Veröffentlichung in einer internationalen Fachzeitschrift in Vorbereitung.

5. Auflistung der für das Vorhaben relevanten Veröffentlichungen, Schutzrechtsanmeldungen und erteilten Schutzrechte von nicht am Vorhaben beteiligten Forschungsstellen

Zur konkreten Thematik – der Prävention von (Ball-)Sportunfällen an Schulen durch ein Blended-Learning Konzept – sind keine Neuveröffentlichung seit Projektbeginn bekannt.

Bei weiterer Fassung des Gebiets lassen sich jüngste Publikationen zu folgenden Themen finden:

Erfassung von Risikofaktoren für (Ball-)Sportunfälle Jugendlicher

- Ding, L., Brewer, B. W., Mackey, M., Cai, H., Zhang, J., Song, Y., & Cai, Q. (2022). Factors Associated with School Sports Injury among Elementary and Middle School Students in Shanghai, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6406. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116406>
- Keylock, L., Alway, P., Felton, P., McCaig, S., Brooke-Wavell, K., King, M., & Peirce, N. (2022). Lumbar bone stress injuries and risk factors in adolescent cricket fast bowlers. *Journal of Sports Sciences*, 40(12), 1336–1342. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2080161>
- Lau, B. C., Scribani, M., Kim, B. I., Benoit, T., Spence, A., & Wittstein, J. R. (2022). Number of Months of Baseball in the Previous Year and Preseason Olecranon Tenderness: Risk Factors for Shoulder and Elbow Injuries in High-School Baseball Players. *Clinical Journal of Sport Medicine*. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001058>
- Leppänen, M., Parkkari, J., Vasankari, T., Äyrämö, S., Kulmala, J.-P., Krosshaug, T., Kannus, P., & Pasanen, K. (2021). Change of Direction Biomechanics in a 180-Degree Pivot Turn and the Risk for Noncontact Knee Injuries in Youth Basketball and Floorball Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 49(10), 2651–2658. <https://doi.org/10.1177/03635465211026944>

- Prieto-González, P., Martínez-Castillo, J. L., Fernández-Galván, L. M., Casado, A., Soporki, S., & Sánchez-Infante, J. (2021). Epidemiology of Sports-Related Injuries and Associated Risk Factors in Adolescent Athletes: An Injury Surveillance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094857>
- Sakata, J., Tamaki, T., Kishino, A., Kubota, S., & Akeda, M. (2021). Risk factors for throwing elbow injuries during pitching analyzed by simulation using human musculoskeletal model in youth baseball pitchers. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 30(6), 1309–1315. <https://doi.org/10.1016/j.jse.2021.01.039>
- Shigematsu, R., Katoh, S., Suzuki, K., Nakata, Y., & Sasai, H. (2022). Risk Factors of Sports-Related Injury in School-Aged Children and Adolescents: A Retrospective Questionnaire Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148662>
- Tranaeus, U., Weiss, N., Lyberg, V., Hagglund, M., Waldén, M., Johnson, U., Asker, M., & Skillgate, E. (2022). Study protocol for a prospective cohort study identifying risk factors for sport injury in adolescent female football players: The Karolinska football Injury Cohort (KIC). *BMJ Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055063>

Effektivität bzw. Anwendung existierender Präventionsprogramme

- Kong, H., Feng, J., McClellan, C., Raney, E., Foss, M., Cowley, J., & Wick, J. M. (2022). Pediatric orthopedic injury prevention for team sports post COVID-19. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(3), 833–838. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1632_21
- Lee, A. S. Y., Standage, M., Hagger, M. S., & Chan, D. K. C. (2021a). Applying the trans-contextual model to promote sport injury prevention behaviors among secondary school students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(9), 1840–1852. <https://doi.org/10.1111/sms.14002>
- Lee, A. S. Y., Standage, M., Hagger, M. S., & Chan, D. K. C. (2021b). Predictors of in-school and out-of-school sport injury prevention: A test of the trans-contextual model. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 215–225. <https://doi.org/10.1111/sms.13826>
- Oono, M., Nishida, Y., Kitamura, K., & Yamanaka, T. (2022). Injury Prevention Education for Changing a School Environment Using Photovoice. *Health Promotion Practice*, 23(2), 296–304. <https://doi.org/10.1177/15248399211054772>
- Raya-Gonzalez, J., Castillo, D., & Clemente, F. M. (2021). Injury prevention of hamstring injuries through exercise interventions. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(9), 1242–1251. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.11670-6>

- Sudo, Y., Kubo, K., Shinohara, T., & Nakagawa, K. (2022). Effectiveness of a Warm-up Program with Dynamic Stretching in Preventing Sports Injuries. *Exercise Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.26644/em.2022.001>

Effektivität von Serious Games zur Förderung gesundheitsrelevanten Verhaltens

- Aigner, C., Resch, E.-M., El Agrod, A., Baranyi, R., & Grechenig, T. (2021). Food Pyramid Escape—A serious escape game for the support of nutritional education in Austria and beyond. *9th International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH)*, 1–8. <https://doi.org/10.1109/SEGAH52098.2021.9551850>
- Espinosa-Curiel, I. E., Pozas-Bogarin, E. E., Hernández-Arvizu, M., Navarro-Jiménez, M. E., Delgado-Pérez, E. E., Martínez-Miranda, J., & Pérez-Espinosa, H. (2022). HelperFriend, a Serious Game for Promoting Healthy Lifestyle Behaviors in Children: Design and Pilot Study. *JMIR Serious Games*, 10(2). <https://doi.org/10.2196/33412>
- Folkvord, F., Haga, G., & Theben, A. (2021). The Effect of a Serious Health Game on Children’s Eating Behavior: Cluster-Randomized Controlled Trial. *JMIR Serious Games*, 9(3), e23050. <https://doi.org/10.2196/23050>
- Oyeboode, O., Alhasani, M., Mulchandani, D., Olagunju, T., & Orji, R. (2021). SleepFit: A Persuasive Mobile App for Improving Sleep Habits in Young Adults. *2021 IEEE 9th International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH)*. <https://doi.org/10.1109/SEGAH52098.2021.9551907>
- Quijada, P. D. H., Casazola, V. C., & Armas-Aguirre, J. (2021). Technological solution to improve nutritional treatment through anxiety monitoring in obese adolescents using Serious Games. *1st International Conference on Advanced Learning Technologies on Education & Research (ICALTER)*, 1–4. <https://doi.org/10.1109/ICALTER54105.2021.9675081>

Die in diesen Publikationen gewonnen Erkenntnisse hatten jedoch keine Auswirkungen auf das Vorhaben.

6. Bewertung der Ergebnisse hinsichtlich des Forschungszwecks/-ziels, Schlussfolgerungen

6.1 Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme

Insgesamt konnte die Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme in Bezug auf Kenntnisse der SuS zu Unfallmechanismen und Kenntnissen zur Bedeutung von Koordination nachgewiesen werden. Für die Motivation zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von präventiven Übungen im Sportunterricht zeigten sich ebenfalls Steigerungen, wobei jene für extrinsische Motivation deutlicher ausfielen als für intrinsische

Motivation. Demnach waren die SuS nach der Interventionsphase eher bereit, Übungen durchzuführen, weil andere das von ihnen erwarteten als vor der der Interventionsphase. Die Wirksamkeit, insbesondere was die Kenntnisse der SuS betrifft, wurden auch in der Lehrkräftebefragung bestätigt.

Eine differenziertere Betrachtung der Wirksamkeit des Serious Game *Basketball-Training-Manager* konnte aufgrund des angepassten Ein-Gruppen-Designs nicht vorgenommen werden. Jedoch ist zu beachten, dass ein erheblicher Teil der SuS das Spiel nach eigenen Angaben während des Interventionszeitraums nur marginal nutzte. Als Grund dafür wurde vordringlich Zeitmangel angegeben. In diesem Zusammenhang sei auch erwähnt, dass eine der befragten Lehrkräfte den Bezug zum Spiel lediglich in einer Sportstunde aktiv aufgriff.

6.2 Passung der Präventionsmaßnahme mit Anforderungen der Lehrkräfte

Die Bewertung der Präventionsmaßnahme durch Lehrkräfte fiel in einigen Punkten unterschiedlich aus. Wie bereits erwähnt, wurde die Wirksamkeit der Maßnahme von den Lehrkräften anerkannt. Außerdem wurden die Begleitmaterialien als nützlich oder zumindest mittelmäßig nützlich angesehen. Dennoch gab eine der beiden Lehrkräfte an, die Maßnahme in Zukunft eher nicht verwenden zu wollen. Auch wenn in der Befragung hierfür kein Grund angegeben wurde, zeigte sich im informellen Gespräch, wie auch bei den SuS, Zeitmangel als mögliche Ursache.

6.3 Zukünftiger Praxiseinsatz

Die Ergebnisse lassen insgesamt darauf schließen, dass der Erfolg der Präventionsmaßnahme besonders von einer gelungenen Integration in den Unterricht abhängig ist. Eine Hürde hierfür scheint in erster Linie mangelnde Zeit im Sportunterricht bzw. für die Auseinandersetzungen mit Inhalten des Sportunterrichts außerhalb der Schulzeit zu sein. Um dem zu begegnen, wurden im Rahmen des Forschungsbegleitkreises eine Reihe von Maßnahmen bzw. Adaptionen vorgeschlagen:

Integration in den Sportunterricht. Die bestehenden Module können um Anleitungen erweitert werden, die Lehrkräfte dabei unterstützen, die Lernziele der gesamten Präventionsmaßnahme transparent zu vermitteln. Dadurch wird der Nutzen der Maßnahme für die SuS ersichtlich, was wiederum die Motivation zur Befassung mit den Inhalten fördern kann. Schließlich wird damit auch die Selbstwirksamkeit der SuS gefördert.

Spielen des Serious Games im Klassenverband. Das gemeinsame Spielen des Serious Games im Klassenverband kann sowohl das Engagement zur Auseinandersetzung mit als auch die Reflexion der Inhalte fördern. Aufgrund oftmals mangelnder zeitlicher Ressourcen – gerade im Sportunterricht – könnten hierfür Ausfallstunden genutzt werden. Dazu kann die Bereitstellung eines Leitfadens zu einer konkreten Unterrichtseinheit hilfreich sein, um die Thematik auch kurzfristig ohne längere Vorbereitungszeit aufgreifen zu können.

Kombination mit anderen Unterrichtsfächern. Ein weiterer Ansatz, das Spielen des Serious Games stärker in den Unterricht einzubinden ist die Verknüpfung mit anderen Unterrichtsfächern ohne Bewegungsbezug. Im Sinne einer kooperativen Unterrichtsgestaltung kann das Spiel bspw. im Biologieunterricht eingesetzt und die Thematik übergreifend behandelt werden. Auch hierfür kann ein konkreter Unterrichtsleitfaden unterstützend wirken.

7. Aktueller Umsetzungs- und Verwertungsplan

Ergebnisse der Evaluationsstudie sollen in einer Fachzeitschrift veröffentlicht werden. Eine entsprechende Publikation ist derzeit in Vorbereitung.

Darüber hinaus ist geplant, das Spiel auf Servern der Universität Wuppertal oder der Universität Ulm zu hosten, wo es für weitere Forschung zur Verfügung steht.

Im Rahmen studentischer Forschungsprojekte an der Bergischen Universität Wuppertal wurde das Blended-Learning Konzept bereits eingesetzt. Ziel studentischer Forschungsprojekte ist es, angehenden Lehrkräften eine Möglichkeit zu bieten, den Forschungsprozess an festgelegten Themen in der Lehrpraxis zu durchlaufen. Im Sommersemester 2022 wurde so das Blended-Learning Konzept mit angehenden Lehrkräften an einer Schule erprobt und reflektiert. Aufbauend darauf gibt es weitere Nachfragen unter den Lehramtsstudierenden, dieses Konzept zukünftig auch weiterhin zu nutzen und Fragestellungen zu erforschen.

Schließlich kann das Spiel zur freien Verfügung für Lehrkräfte in ganz Deutschland gestellt werden. Die Frage der technischen Betreuung für diesen Einsatz ist jedoch derzeit (Stand November 2022) noch nicht geklärt. Hierbei geht es vor allem um technisch notwendige regelmäßige Anpassungen durch Server-Updates und periodisch anfallende Browser-Updates.

Literaturverzeichnis

- Booth, M. L., Owen, N., Bauman, A. E., & Gore, C. J. (1996). Retest reliability of recall measures of leisure-time physical activity in Australian adults. *International Journal of Epidemiology*, 25(1), 153–159. <https://doi.org/10.1093/ije/25.1.153>
- DGUV. (2021). 50 Jahre Schülerunfallversicherung. 50 Jahre Schülerunfallversicherung. <https://www.dguv.de/de/mediencenter/hintergrund/schueler-uv/index.jsp>
- Greier, K., & Riechelmann, H. (2012). Ballspielverletzungen im Schulsport und Möglichkeiten der Prävention. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 168–172. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2012.025>
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig, variationsreich, ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen Verlag.
- Hofmann, R., & Hübner, H. (2014). Sind weniger Unfälle in deutschen Schulen möglich?, *Schulverwaltung NRW*, 7-8, 196-198.
- Hübner, H., & Mirbach, A. (1991). *Das Unfallgeschehen im Schulsport allgemeinbildender Schulen in Westfalen-Lippe*. Münster: LIT Verlag.
- Hübner, H., & Pfitzner, M. (2002, September). *Repräsentative Studien zum schulsportlichen Unfallgeschehen in Deutschland bieten neue Einsichten*. Mit Sicherheit mehr Sport. Beiträge zum 2. Dreiländerkongress, Wien.
- Hundeloh, H. (2000). Sicherheitsförderung im Schulsport—Mehr als Unfallverhütung! In *Körpererziehung* (Bd. 50, Nummer 5, S. 259–262).
- Knobloch, K., Rossner, D., Jagodzinski, M., Zeichen, J., Gössling, T., Richter, M., & Krettek, C. (2005). Basketballverletzungen im Schulsport. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 56(4), S. 96-99.
- Lorenz, M. (2002). *Unfälle im Schulsport* (wissenschaftliche Prüfungsarbeit, Universität Mainz), Institut für Sportwissenschaft Mainz. <https://www.sport.uni-mainz.de/physio/pdf/LorenzExarbV02.pdf>
- Menke, W. (1998). Sport als Gesundheitsrisiko für das Bewegungssystem. *Versicherungsmedizin*, 50(5), 186–189.
- Raithel, J. (2011). *Jugendliches Risikoverhalten: Eine Einführung* (2. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-94066-3>
- Riemer, V., Schrader, C., & Pollatos, O. (2021). Prävention von Ballsportunfällen an Schulen mittels eines „serious game“: Konzeptvorstellung und begleitende Evaluation. *Prävention und Gesundheitsförderung*. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00886-1>

Rusch, H., & Irrgang, W. (2005). *Handreichung für den Münchner-Fitneßtest*. 21.

Schürch, B. (2016). *Unfallprävention an Schulen*. Bern: bfu- Beratungsstelle für
Unfallverhütung.

Seelig, H., & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(4), 121–139. <https://doi.org/10.1026/1612-5010.13.4.121>

8. Anhänge

Anhang A – Kontaktierte Schulen

Schule	zuletzt kontaktiert	Zusage	Durchführung
Wieland-Gymnasium Biberach	05.04.2022	Interesse	nein
Quenstedt-Gymnasium Mössingen	05.04.2022	Interesse	nein
Mali Schule Biberach	05.04.2022	Interesse	nein
Adalbert-Stifter-Gemeinschaftsschule	05.04.2022	Interesse	nein
Albert-Einstein-Gymnasium	05.04.2022	ja	nein
Albert-Einstein Realschule	05.04.2022	ja	nein
F List Gymnasium Reutlingen	05.04.2022	ja	ja
GMS Langenau	05.04.2022	ja	nein
Max Planck Gymnasium Heidenheim	05.04.2022	ja	nein
Kepler-Gymnasium	05.04.2022	Interesse	nein
Schubart Gymnasium	05.04.2022	Interesse	nein
Humboldt Gymnasium	05.04.2022	Interesse	nein
Hans und Sophie Scholl-Gymnasium	05.04.2022	ja	ja
Sägefelschule	05.04.2022	Interesse	
Ulrich von Ensingen Gemeinschaftsschule	05.04.2022	Interesse	
AEG Ravensburg	05.04.2022	Interesse	
Gymnasium Bad Waldsee	05.04.2022		
Gymnasium Balingen	05.04.2022		
Gymnasium BZM Markdorf	05.04.2022		
Bildungszentrum St. Konrad, Katholisches	05.04.2022		
Carl-Laemmle-Gymnasium	05.04.2022		
Gymnasium Ebingen	05.04.2022		
Evangelisches Gymnasium Firstwald	05.04.2022		
Friedrich-Schiller-Gymnasium Pfullingen	05.04.2022		
Graf Eberhard Gymnasium Bad Urach	05.04.2022		
Gymnasium Hechingen	05.04.2022		
Johann Vanotti Gymnasium Ehingen	05.04.2022		
Karl von Frisch Gymnasium Dußlingen	05.04.2022		
Kreisgymnasium Riedlingen	05.04.2022		
Gymnasium Ochsenhausen	05.04.2022		
Pestalozzi Gymnasium Biberach	05.04.2022		
Progymnasium Bad Buchau	05.04.2022		
Progymnasium Tailfingen	05.04.2022		
Gymnasium Salvatorkolleg	05.04.2022		
Schule Schloss Salem	05.04.2022		
Spohn Gymnasium Ravensburg	05.04.2022		
Studienkolleg St. Johann Blönried	05.04.2022		
Wieland Gymnasium Biberach	05.04.2022		
Anna Essinger Realschule	05.04.2022		
Gemeinschaftsschule im Illertal	05.04.2022		

Anhang B – Didaktische Begleitmaterialien



PRÄVENTION VON BALLSPORTUNFÄLLEN: EIN BLENDED-LEARNING KONZEPT

Didaktisches Begleitmaterial für Lehrkräfte



ulm university universität
uulm

Impressum

Herausgeber:
Universität Ulm
89069 Ulm
Telefon +49 (0)731/50-10
Telefax +49 (0)731/50-22038
Internet: www.uni-ulm.de

Abteilung Serious Games – Kompetenzförderung durch adaptive Systeme
Institut für Psychologie und Pädagogik
Fakultät Ingenieurwissenschaften, Informatik und Psychologie

Projekt „Prävention von Ballsportunfällen: Förderung von Risikobewusstsein und koordinativen Fähigkeiten durch Einsatz eines Blended-Learning Konzepts aus Serious Games und didaktischen Begleitmaterialien zur Unterrichtseinbettung“

Datum: Februar 2021

Projektleitung:
Prof. Dr. Dr. Olga Pollatos
Universität Ulm
Institut für Psychologie und Pädagogik
Abt. Klinische und Gesundheitspsychologie

Inhaltlich verantwortlich:
Dr. Valentin Riemer
Universität Ulm
Institut für Psychologie und Pädagogik
Abt. Lehr-Lernforschung
valentin.riemer@uni-ulm.de
Tel.: +49 (0) 731 50 31138

Inhaltsverzeichnis

Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Liebe Lehrkräfte!	7
Einführung	8
Das Unfallgeschehen im Schulsport	8
Unfallsituationen und Verletzungen	8
Risikofaktoren	8
Quellen	9
Das Spiel <i>Basketball Training Manager</i>	11
Spielinhalt	11
Spielverwaltung	12
Didaktisches Begleitmaterial	13
Übungen	14
1 – 1 Wettkampf	15
10er Ball	16
Balancieren Medizinball (D)	17
Balltausch (D)	18
Blind Man Lay-Up Drill (D)	19
Bodenpass/Bodenpass einhändig (D)	20
Brustpass/Brustpass einhändig (D)	21
Dribbeln im Stand 1/2/3 (D)	22
Dribbeln in Bewegung 1/2 (D)	23
Dribbeln mit Basketball und Fußball/mit zwei Basketbällen (D)	24
Dribbling und Werfen (D)	25
Einbein-Pass direkt/indirekt (D)	26
Fußtreten	27
Ich oder Du	28
Klau den Ball	29
Korbleger nach Dribbling/nach Pass (D)	30
Korbleger ohne Ball (D)	31
Kreuzpass (D)	32
Passen im Laufen: direkt/indirekt (D)	33
Rebound als Angreifer (D)	34
Rebound als Verteidiger	35
Rebound vom Brett (D)	36
Rückwärtsball	37

Rückwärtsdrehwurf (D)	38
Schattenprellen	39
Schnelligkeit beim Rebound (D)	40
Slalomdribbling 1/2 (D)	41
Sprung über den Ball (D)	42
Stell die Uhr	43
Tigerbasketball	44
Ungleiches Jonglieren (D)	45
Werfen mit Partner	46
Wurfbewegung Ganzkörper (D)	47
Wurfpass (D)	48
Zahlenreihen	49
Integration des Spiels in den Unterricht	50
Module	50
Modul 1 – Koordination obere Extremitäten	51
Modul 2 – Koordination untere Extremitäten	52
Modul 3 – Spielverständnis	53
Modul 4 – Konzentration	54
Beispieleinheiten	55
Aufbau	55
Beispieleinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 1)	57
Beispieleinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)	58
Beispieleinheit Koordination – Werfen (Niveau 1)	59
Beispieleinheit Spielverständnis (Niveau 1)	60
Beispieleinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)	61
Beispieleinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)	62
Beispieleinheit Koordination – Werfen (Niveau 2)	63
Beispieleinheit Spielverständnis (Niveau 2)	64
Schüler-Übungseinheit	65
Test der koordinativen Fähigkeiten	67
Test-Übung 1: Ballprellen	67
Test-Übung 2: Zielwerfen	69
Testauswertung	71
Anhang	72
Anhang A – Übungsglossar	72
Koordination – Passen & Fangen	72
Bodenpass	72

Bodenpass einhändig	72
Brustpass	72
Brustpass einhändig	72
Balltausch	72
Rückwärtsdrehwurf	72
Wurfpass	72
Rückwärtsball	72
Rebound als Verteidiger	72
Balancieren Medizinball	72
Ungleiches Jonglieren	72
10er Ball	73
Passen im Laufen: Einhand Direkt	73
Passen im Laufen: Einhand Indirekt	73
Einbein-Pass direkt	73
Einbein-Pass indirekt	73
Kreuzpass einhändig	73
Koordination – Dribbeln	73
Dribbeln im Stand 1	73
Dribbeln im Stand 2	73
Dribbeln im Stand 3	73
Dribbeln in Bewegung 1	73
Dribbeln in Bewegung 2	73
Slalomdribbling 1	73
Slalomdribbling 2	73
Klau den Ball	74
Zwei Basketballbälle	74
Basketball und Fußball	74
Koordination – Werfen	74
Korbleger ohne Ball	74
Wurfbewegung Ganzkörper	74
Korbleger nach Dribbling	74
Korbleger nach Pass	74
Werfen mit Partner	74
Rebound vom Brett	74
Dribbling und Werfen	74
Rebound als Angreifer	74
Schnelligkeit beim Rebound	74

Spielverständnis (Antizipation)	75
Schattenprellen	75
Tigerbasketball	75
Fußtreten	75
Stell die Uhr	75
Sprung über den Ball	75
1 – 1 Wettkampf	75
Zahlenreihen	75
Blind Man Lay-Up Drill	75
Ich oder Du	75
Fitness	75
Ausdauerlauf	75
Sprints	76
Krafttraining	76
Zirkeltraining	76
Anhang B – Verletzungsglossar	77
Außenbandriss im Knie	77
Bänderdehnung im Finger	77
Bänderdehnung im Handgelenk	77
Bänderdehnung im Knie	77
Bänderdehnung im Sprunggelenk	77
Bänderriss im Finger	77
Bänderriss im Handgelenk	77
Bänderriss im Sprunggelenk	77
Fingerbruch	78
Fingerprellung	78
Handgelenksbruch	78
Handgelenksprellung	78
Innenbandriss im Knie	78
Kapselriss im Finger	78
Kapselriss im Sprunggelenk	78
Knieprellung	79
Knöchelbruch	79
Knöchelprellung	79
Leichte Bänderdehnung im Finger	79
Leichte Bänderdehnung im Handgelenk	79
Leichte Bänderdehnung im Knie	79

Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk	79
Meniskusriss	79
Platzwunde am Kopf	80
Prellung im Gesicht	80
Teilweiser Kreuzbandriss	80
Vollständiger Kreuzbandriss	80
Anhang C – Unfallglossar	81
Balltreffer im Gesicht	81
Falscher Schritt	81
Fehler bei der Ballkontrolle	82
Fehler beim Fangen	82
Laufen mit Ball	83
Laufen ohne Ball	84
Sturz bei einem Sprung	85
Zusammenstoß mit Spieler*innen	86
Anhang D – Tutorial zu Verwaltungsseiten des <i>Basketball Training Manager</i>	88
Anmeldungsbildschirm	88
Willkommensbildschirm	88
Verwaltungsseiten	89
Schüler-Accounts	90
Spielstatistiken	91

Liebe Lehrkräfte!

Das vorliegende Blended-Learning Konzept soll Sie dabei unterstützen, Unfällen bei Ballspielen im Schulsport vorzubeugen. Dieses Konzept besteht aus einem Serious Game und zugehörigen didaktischen Begleitmaterialien. Während das Serious Game als digitales Spiel Schülerinnen und Schülern Wissen und Bewusstsein zu Unfallrisiken im Ballsport sowie deren Prävention vermittelt, sollen die Begleitmaterialien Ihnen die Einbindung der Inhalte in den Sportunterricht erleichtern.

In der nachfolgenden Einführung haben wir zunächst Informationen zum Unfallgeschehen im Schulsport, ballsportspezifischen Verletzungen und Unfallsituationen, sowie zu Risikofaktoren zusammengetragen. Danach folgt eine kurze Vorstellung des Spiels bzw. dessen Inhalten.

Anschließend finden Sie in diesem Dokument alle didaktischen Begleitmaterialien. Diese bestehen aus einer Sammlung von Übungen mit dem Fokus Verletzungsprävention, Anwendungsempfehlungen zur Integration des Spiels in den Sportunterricht, sowie acht beispielhaft konzipierte Übungseinheiten. Darüber hinaus enthält dieses Dokument zwei Testaufgaben des Münchner Fitness Tests (MFT)¹ zur Erfassung der koordinativen Fähigkeiten mitsamt Hinweisen zu Auswertung und Vergleich mit Normwerten. Schließlich enthält dieses Dokument alle Anhänge, auf die in den einzelnen Abschnitten verwiesen werden.

Die einzelnen Abschnitte dieses Dokuments können auch als Einzeldateien im Download-Bereich der Begleitseite zu diesem Blended-Learning Konzept bezogen werden (derzeit unter <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com> erreichbar).

Einführung

Das Unfallgeschehen im Schulsport

Ballspiele stellen wegen ihrer Popularität bei Schülerinnen und Schülern und wegen der umfassenden sport-motorischen Anforderungen einen beträchtlichen Teil am Sportunterricht ein. Es ist daher wenig verwunderlich, dass mehr als die Hälfte aller meldepflichtigen Unfälle im Schulsport auf das Ballspiel entfallen. Gemessen am Unterrichtsanteil, sind dabei insbesondere Fußball und Basketball als risikoreiche Ballsportarten zu nennen, gefolgt von Handball und Volleyball². Die Geschlechtsverteilung des Unfallgeschehens entspricht dabei den jeweiligen Präferenzen: Beim Fußballspiel verletzen sich Jungen weitaus häufiger als Mädchen, während sich etwa bei Volleyball Mädchen häufiger verletzen. Bei Basketball hingegen ist die Verteilung auf Jungen und Mädchen in etwa gleich³. Das hohe Verletzungsrisiko sowie die Gleichverteilung hinsichtlich dem Geschlecht sind zwei Gründe dafür, dass Basketball im Fokus dieser Präventionsmaßnahme steht.

Unfallsituationen und Verletzungen

Bei den Situationen, in denen sich Unfälle im Ballsport ereignen, ergeben sich deutliche Unterschiede zwischen den Ballsportarten. Während im Fußball vor allem Kollisionen mit anderen Spielern und Unfälle beim Laufen und Stürzen im Vordergrund stehen, ereignen sich bei Basketball, Handball und Volleyball die mit Abstand meisten Unfälle bei der individuellen Ballbehandlung. Hierzu zählen vor allem die Ballannahme bzw. das Fangen des Balles, aber auch die Ballkontrolle, z.B. bei einem Dribbling. Mit etwas Abstand folgen auch bei diesen drei Ballsportarten Verletzungen beim Laufen bzw. Stürzen⁴. In Tabelle 1 finden Sie einen Überblick über die Unfallsituationen in den vier großen Ballsportarten.

Tabelle 1 Unfallsituationen für die 4 großen Ballsportarten im Schulsport gereiht nach Anteilen an Unfällen in den Ballsportarten⁴

Fußball	Basketball
1. Kollision mit Mitspieler/Gegner (30,3%)	1. Individuelle Ballbehandlung (52,7%)
2. Laufen bzw. Stürzen (29,4%)	2. Laufen bzw. Stürzen (16,2%)
3. Balltreffer (20,3%)	3. Kollision mit Mitspieler/Gegner (11,4%)
Handball	Volleyball
1. Individuelle Ballbehandlung (40,9%)	1. Individuelle Ballbehandlung (58,6%)
2. Laufen bzw. Stürzen (21,8%)	2. Laufen bzw. Stürzen (11,2%)
3. Kollision mit Mitspieler/Gegner (13,6%) Balltreffer (13,6%)	3. Absprung & Landung (9,5%)

Entsprechend der Unfallsituationen, stehen im Fußball Verletzungen wie Prellungen und Brüche im Bereich der unteren Extremitäten im Vordergrund. Bei Basketball, Handball und Volleyball sind hingegen mit großem Abstand die Finger am häufigsten betroffen. Dabei kommt es vor allem zu Stauchungen bzw. Bänderverletzungen, aber auch zu Brüchen⁴. Die große Ähnlichkeit von Basketball, Handball und Volleyball in diesen Aspekten ist ein weiterer Grund, warum der Fokus dieser Präventionsmaßnahme auf Basketball liegt. Somit betrifft das Spektrum an Unfallsituationen und Verletzungen, das abgedeckt wird, drei der vier großen Ballsportarten.

Risikofaktoren

Neben situativen Risikofaktoren, wie mangelhafter Ausrüstung oder Sportstätten, gibt es eine Reihe von Risikofaktoren für Unfälle im Ballsport, die im physischen und im kognitiven Bereich der Schülerinnen und Schüler liegen. Auf physischer Ebene sind hier in erster Linie mangelnde *koordinative Fähigkeiten* zu nennen. Hierzu zählen nach Hirtz⁵ die Fähigkeiten zu Reaktion, Rhythmisierung, Gleichgewicht, räumlicher Orientierung, sowie kinästhetischer Differenzierung. Weitere physische Risikofaktoren sind mangelnde

motorische Grundfertigkeiten (z.B. Laufen, Springen) sowie mangelnde balltechnische Fertigkeiten (z.B. Passen und Fangen) ^{4,6,7}.

Auf kognitiver Ebene stellt zum einen der grundsätzliche Mangel an *Gefahrenkenntnis* einen Risikofaktor dar⁸. Das beinhaltet mangelndes Wissen über Unfallsituationen sowie über Verletzungen als Unfallfolgen. In der Folge kann dies zu einem geringen Risikobewusstsein und zu mangelnder Konzentration beim Ausüben des Ballsports führen. Daraus folgt wiederum eine geringe subjektive Bedeutung von präventiven Übungen sowie eine geringe Motivation diese durchzuführen.

Ein weiterer kognitiver Risikofaktor, der oftmals übersehen wird, ist die hohe *Vertrautheit mit Fertigkeiten*. Bei Fertigkeiten bzw. Handlungen, mit denen Schülerinnen und Schülern sehr vertraut sind, kann es zu einer Unterschätzung der Gefahrensituation bzw. einer Überschätzung der eigenen Fertigkeit kommen. Damit gehen ein Abfall der Konzentration und eine erhöhte Ablenkbarkeit einher. Tatsächlich haben Untersuchungen gezeigt, dass sich etwa 60% der Unfälle im Schulsport bei der Anwendung einer bereits bekannten Fertigkeit unter variablen Bedingungen (z.B. das Fangen des Balles in unterschiedlichen Spielsituationen) ereignen. Auch bei der simplen Wiederholung einer bereits bekannten Fertigkeit ereignen sich noch etwa 20% der Unfälle, während sich beim Erlernen einer neuen Fertigkeit lediglich ca. 7% aller Unfälle ereignen⁹⁻¹¹.

Schließlich stellen auch mangelndes Spielverständnis und damit einhergehend mangelnde *Antizipation* ein Risiko für Ballsportunfälle dar¹¹. Schülerinnen und Schüler mit geringer Antizipation fällt es schwerer, die Bewegungen des Balles und der Mitspieler vorweg zu nehmen. Dies führt insbesondere in komplexen Spielsituationen dazu, dass sie vom Ball oder Mitspielern überrascht werden und nicht entsprechend reagieren können.

Quellen

1. Rusch, H. & Irrgang, W. Handreichung für den Münchner-Fitneßtest. 21 (2005).
2. DGUV. *Statistik — Schülerunfallgeschehen 2017*. 46 (2018).
3. Dima, E., Kemeny, P. & Scherer, K. *Sportunfälle an allgemein bildenden Schulen*. https://www.arbeitsschutz-schulens.de/fileadmin/Dateien/Fachbezogene_Themen/Sport/Dokumente/sportunfaelle_an_allg_bild_schulen.pdf (2006).
4. Knobloch, K. *et al.* Prävention von Schulsportverletzungen - Analyse von Ballsportarten bei 2234 Verletzungen. *Sportverletz Sportschaden* **19**, 82–88 (2005).
5. Hirtz, P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig, variationsreich, ungewohnt*. (Volk u. Wissen Verl., 1985).
6. Dordel, S. & Kunz, T. *Bewegung und Kinderunfälle - Chancen motorischer Förderung zur Prävention von Kinderunfällen*. 140 (2005).
7. Pfitzner, M. *Das Risiko im Schulsport: Analysen zur Ambivalenz schulsportlicher Handlungen und Folgerungen für die Sicherheitsförderung in den Sportspielen*. (LIT Verlag Münster, 2001).
8. Rinke, H. & Musahl, H.-P. Unfälle im Schulsport - was wissen die verantwortlichen Akteure? Sicherheitspsychologische Studie zur Gefahrenkenntnis von Sportlehrern und Schülern im Sportunterricht. in S. 57-64 (2003).
9. Hübner, H. & Pfitzner, M. Das schulsportliche Unfallgeschehen in Deutschland. 7 (2013).
10. Hübner, H. & Pfitzner, M. Repräsentative Studien zum schulsportlichen Unfallgeschehen in Deutschland bieten neue Einsichten. in (2002).
11. Hense, I., Hübner, H., Kappertz, N. & Pfitzner, M. *Das Unfallgeschehen im Schulsport an den Realschulen in Nordrhein-Westfalen. Report zu den wichtigsten Ergebnissen und zu den Ansatzpunkten einer schulnahen Sicherheitsförderung*. https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S_054-Unfallgeschehen_im_Schulsport.pdf (2012).

Das Spiel *Basketball Training Manager*

Spielinhalt

Das didaktische Ziel des Spiels liegt in erster Linie in der Vermittlung von Gefahrenkenntnis und damit einhergehend der Steigerung des Risikobewusstseins. Dadurch soll die Bedeutung von Maßnahmen zur Prävention von Ballsportverletzungen gefördert werden und in weiterer Folge auch die Motivation, diese Maßnahmen durchzuführen. Die konkreten Spielinhalte beziehen sich dabei auf die Risikofaktoren *koordinative Fähigkeiten, Vertrautheit von Fertigkeiten/Konzentration* und *Spielverständnis/Antizipation* sowie deren Zusammenhänge mit Unfallsituationen und den daraus resultierenden Verletzungen.

Im Spiel übernehmen Schülerinnen und Schüler die Rolle des Captains eines Street-Basketball Teams. Zu Beginn wählen sie Spieler*innen aus, um ein Team zusammen zu stellen. Sie selbst sind als Captain ebenfalls Teil des Teams. Mit ihren Teams treten sie gegen andere – computer-gesteuerte – Teams in einer Liga an, mit dem Ziel, am Ende einer Saison in der Tabelle möglichst weit oben zu stehen.

Die Hauptaufgabe im Spiel stellt die Planung des Trainings dar. Hierbei steht den Schülerinnen und Schülern eine Vielzahl von Übungen zur Verfügung, um die drei grundlegenden Eigenschaften der Team-Spieler*innen zu steigern:

- Koordination
- Spielverständnis (Antizipation)
- Fitness

Die Übungen zur Koordination und zum Spielverständnis sind die gleichen, die auch für das didaktische Begleitmaterial zusammengestellt wurden. Kurzbeschreibungen zu den Übungen können Schülerinnen und Schüler in einem Glossar im Spiel einsehen. Das Glossar ist auch in [Anhang A – Übungsglossar](#) dieser Unterlagen zu finden, sowie im Download-Bereich der Begleitseite (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Die Trainings (wie auch die Spiele gegen andere Teams) stellen darüber hinaus eine Belastung dar. Diese wird durch folgende Werte dargestellt:

- Konzentration
- Erschöpfung

Während der Trainings und während der Spiele können in Abhängigkeit der Eigenschaften und Werte unterschiedliche Unfälle passieren die unterschiedliche Verletzungen zur Folge haben. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich über im Spiel integrierte Glossare näher mit den Unfallsituationen und Verletzungen zu informieren, sowie über Möglichkeiten, ihnen vorzubeugen. Diese Glossare sind in

[Anhang B – Verletzungsglossar](#) bzw. [Anhang C – Unfallglossar](#) dieser Unterlagen zu finden, wie auch im Download-Bereich der Begleitseite (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Durch Verletzungen können die Teams der Schülerinnen und Schüler empfindlich geschwächt werden – bis hin zum vollständigen Ausfall des Teams, sodass keine Matches mehr bestritten werden können. Um erfolgreich zu sein, müssen Schülerinnen und Schüler daher ihr Training nach folgenden Gesichtspunkten zusammenstellen:

- Defizite in Koordination beheben
- Spielverständnis steigern

Gleichzeitig gilt es zu beachten:

- Konzentration hoch halten durch:
 - o Abwechslungsreiches Training um dem Risiko hoher Vertrautheit mit Fertigkeiten entgegen zu wirken
 - o Vermeidung von Erschöpfung durch zu hohe Belastung

Spielverwaltung

Es ist vorgesehen, dass Sie als Lehrkräfte die Zugänge Ihrer Schülerinnen und Schüler zum Spiel verwalten. Dazu benötigen Sie einen Account für Lehrkräfte, der Ihnen von einem Administrator bereitgestellt wird (derzeit valentin.riemer@uni-ulm.de). Über die Verwaltungsseiten zum Spiel (derzeit unter <http://ballsport.sandbox.gentletroll.com/login>) können Sie Klassen und einzelne Schüler-Accounts anlegen. Darüber hinaus können Sie über Ihren Account Spielerfolg und damit den Lernfortschritt Ihrer Schülerinnen und Schüler nachvollziehen. Hierfür stehen Statistiken über Erfolge sowie erlittene Verletzungen der jeweils letzten drei gespielten Saisons zur Verfügung. Ein Tutorial zu den Verwaltungsseiten des *Basketball Training Manager* finden Sie in [Anhang D – Tutorial zu Verwaltungsseiten des Basketball Training Manager](#) sowie im Download-Bereich der Begleitseiten (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Didaktisches Begleitmaterial

Das didaktische Begleitmaterial soll Sie als Lehrkraft dabei unterstützen, die Prävention von Ballsportunfällen in Ihren Sportunterricht zu integrieren. Der Fokus liegt dabei auf der Vermittlung von koordinativen Fähigkeiten sowie Spielverständnis bzw. Antizipation unter Aufrechterhaltung von Konzentration im Kontext von Ballsportarten. Hierfür wurde eine Sammlung von Übungen zusammengestellt. Auch wenn diese Übungen mit dem Hintergrund des Basketball-Spiel ausgewählt wurden, wurde dennoch auf eine möglichst breite Anwendbarkeit für andere Ballspiele im Schulsport geachtet.

Anknüpfend an die nachfolgenden Auflistung und Beschreibung der [Übungen](#), finden Sie didaktische Anleitungen zur [Integration des Spiels in den Unterricht](#). Diese enthalten, neben allgemeinen Hinweisen, vier [Module](#) zur Gestaltung von kompletten Unterrichtseinheiten mit spezifischen Schwerpunkten.

Ebenso enthalten sind acht Zusammenstellungen von Übungen in [Beispieleinheiten](#), die ebenfalls gemäß unterschiedlichen Schwerpunkten und Schwierigkeits-Niveaus unterteilt sind.

Darüber hinaus steht Ihnen die Möglichkeit offen, Übungseinheiten durch Schülerinnen und Schüler gestalten zu lassen, um eine erhöhte Motivation durch Selbstbestimmung zu erreichen (s. [Schüler-Übungseinheit](#)).

Schließlich finden Sie Information zur Durchführung und Auswertung von zwei Test-Übungen des Münchner Fitness Tests (MFT) zum [Test der koordinativen Fähigkeiten](#) mit Bezug zum Ballsport.

Die angeführten Abschnitte finden Sie auch als Einzeldokumente im Download-Bereich der Begleitseiten (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Übungen

Im Folgenden finden Sie die gesammelten Übungen in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet. Zu jeder Übung erhalten Sie Informationen zu den Schwerpunkten, dem Schwierigkeitsgrad, Erläuterungen zur Ausführung, Sicherheitshinweise sowie Variationen. Außerdem finden Sie Links zu den Original-Quellen, die in manchen Fällen auch Videos zur Veranschaulichung enthalten. Die Übungen sind zudem im *Basketball Training Manager* enthalten, wobei den Schülerinnen und Schülern Kurzbeschreibungen in einem [Anhang A – Übungsglossar](#) zur Verfügung stehen.

In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass im Spiel *Basketball Training Manager* zusätzlich vier Übungen zum Training der allgemeinen Fitness zur Verfügung stehen („Ausdauerlauf“, „Sprints“, „Krafttraining“, „Zirkeltraining“). Diese Übungen wurden im Sinne einer größeren Kohärenz ins Spiel aufgenommen, gehören jedoch nicht zu den zentralen Inhalten dieser Präventionsmaßnahme. Inwieweit solche und andere Übungen mit den hier vorgestellten spezifischen Übungen zur Förderung von koordinativen Fähigkeiten und Spielverständnis (Antizipation) kombiniert werden, liegt in Ihrem Ermessen als Fachkraft.

Übungen, die einzeln oder paarweise mit Abstand durchgeführt werden können, sind je nach geltenden Regeln auch bei eingeschränktem Unterricht oder gar Distance-Learning (abhängig von der zur Verfügung stehender Ausrüstung) geeignet. Diese Übungen sind mit durch **(D)** neben dem Titel markiert.

1 – 1 Wettkampf

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Dribbeln
3. Koordination – Werfen



Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Spieler*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Der*die jeweils erste der Gruppen legen sich mit dem Gesicht zu einer Korb-Wand auf den Bauch. Der*die Übungsleiter*in wirft den Ball in Richtung des anderen Korbs. Auf ein Zeichen des*der Übungsleiter*in springen beide Spieler*innen auf und versuchen, zuerst an den Ball zu kommen. Der*die erste am Ball spielt Offensive, der*die andere Defensive. Nach dem ersten Korbwurf endet die Runde und die zwei nächsten Spieler*innen legen sich auf Position.

Sicherheitshinweise

- Auf ausreichend Abstand zwischen den liegenden Spieler*innen achten, um beim schnellen Aufstehen und Loslaufen genug Freiraum zu haben
- Auf freies Feld in Laufrichtung achten
- Beim Versuch, den Ball zu erreichen, auf Mitspieler*in achten und Zusammenstoß vermeiden

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Bewegungsamplitude und des Wettbewerbscharakters nicht geeignet.

Variationen

- Auf dem Rücken liegend auf das Signal warten.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>

10er Ball

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Die Spieler*innen spielen in zwei gleich großen Teams gegeneinander. Ziel ist es, im Team 10 Pässe *ohne Dribbling* zu den Mitspieler*innen zu spielen. Bei einem Fehlpass oder bei Abfangen des Balls durch Verteidiger, wechselt der Ballbesitz.

Sicherheitshinweise

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen
- Miteinander sprechen und Kommandos ausmachen
- Es dürfen keine Bälle herumliegen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen des Wettbewerbscharakters eher nicht geeignet.

Variationen

- Spielerzahl variieren
- Keine direkten Rückpässe erlauben

Quelle (mit Video)

<https://www.knsu.de/spielsportarten/basketball/spiel-und-uebungsformen/kleine-spiele-im-basketball>



Balancieren Medizinball (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Schüler*innen stehen beidbeinig auf einem Medizinball und müssen das Gleichgewicht halten. Jeweils zwei Spieler*innen werfen sich auf dem Medizinball stehend einen Ball zu.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Würfe achten
- Nicht zu stark werfen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der Möglichkeit, die Balance zu verlieren, eher nicht geeignet.

Variationen

- Zwei Bälle verwenden
- Unterschiedliche Bälle verwenden

Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/propriozeptives-training-auf-zwei-beinen-medizinball/>



Balltausch (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der*die eine hat einen Ball in der Hand, der*die andere hat einen Ball am Fuß liegen. Die Spieler*innen passen sich die Bälle gleichzeitig zu, eine*r per Wurf, eine*r per Schuss. Die Schüler*innen können selbst entscheiden, wer unten und wer oben passt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei stets sauber und kontrolliert sein.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballsicherheit bedingt geeignet.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden
- Bodenpässe durchführen

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Blind Man Lay-Up Drill (D)

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Spieler*in A stellt sich mit dem Rücken zum Korb an die Freiwurflinie. Spieler*in B stellt sich mit dem Ball unter den Korb und gibt Spieler*in A das Kommando "rechts" oder "links". Spieler*in A muss sich in die angesagte Richtung umdrehen, bekommt Pass von Spieler*in B und muss mit einem Korbleger rechts oder links abschließen.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Spieler*in B darf den Ball nicht zu früh oder zu stark werfen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballsicherheit, gegenseitiger Rücksichtnahme und langsamer Ausführung bedingt geeignet.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Bodenpass/Bodenpass einhändig (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Bodenpass: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball indirekt (Bodenpass) mit beiden Händen zu.

Bodenpass einhändig: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball indirekt (Bodenpass) abwechselnd mit der rechten und linken Hand zu.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Brustpass/Brustpass einhändig (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Brustpass: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball direkt (Brustpass) mit beiden Händen zu.

Bodenpass einhändig: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball direkt (Brustpass) abwechselnd mit der rechten und linken Hand zu.

Sicherheitshinweise

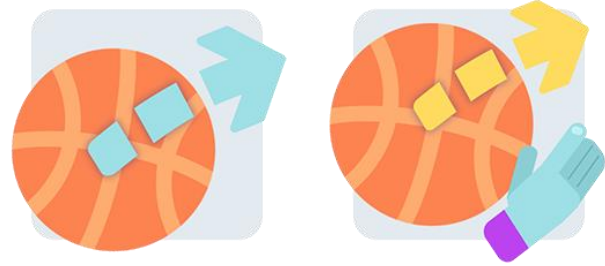
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbeln im Stand 1/2/3 (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Dribbeln im Stand 1: Die Spieler*innen dribbeln mit einem Ball abwechselnd mit der rechten und linken Hand vor und neben ihrem Körper.

Dribbeln im Stand 2: Die Spieler*innen dribbeln mit einem Ball im Stehen einen Achter um die Beine und durch die Beine.

Dribbeln im Stand 3: Die Spieler*innen dribbeln mit einem Ball hinter ihrem Körper von rechts nach links und umgekehrt.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbeln in Bewegung 1/2 (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Dribbeln in Bewegung 1: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln abwechselnd mit der rechten und linken Hand um die Hütchen. Dabei laufen sie erst vorwärts und dann rückwärts.

Dribbeln in Bewegung 2: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln abwechselnd mit der rechten und linken Hand um die Hütchen. Dabei hüpfen sie erst vorwärts und dann rückwärts.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Dribbeln in Bewegung 1: Gut geeignet

Dribbeln in Bewegung 2: Bei bereits vorhandener Ballkontrolle geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbeln mit Basketball und Fußball/mit zwei Basketbällen (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Dribbeln mit Basketball und Fußball: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln mit einem Basketball an der Hand und einem Fußball am Fuß um die Hütchen.

Dribbeln mit zwei Basketbällen: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln mit zwei Basketbällen gleichzeitig um die Hütchen.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der anspruchsvollen Aufgabenstellung für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbling und Werfen (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Ein*e Spieler*in macht ein bis zwei Dribblings mit Raumgewinn in Richtung Korb, stoppt mit dem Gesicht und mit den Füßen in Richtung Korb ab und wirft auf den Korb.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Bewegungsamplitude eher nicht geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Einbein-Pass direkt/indirekt (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen im Einbeinstand auf einer labilen Unterlage (z.B. Gymnastikmatte oder Ballkissen o.ä.) und passen sich den Ball direkt (Brustpass)/indirekt (Bodenpass) zu.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

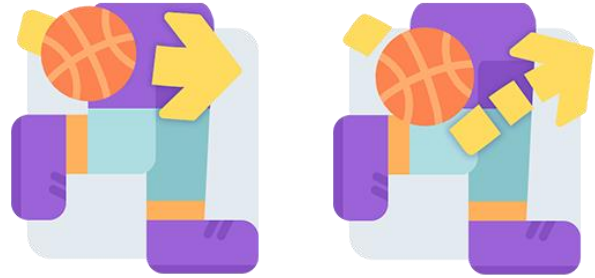
Wegen der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Variationen

- Teams bilden, z.B. zwei gegen drei. In einem begrenzten Raum hüpfen alle auf einem Bein. Zwei Spieler*innen in der Mitte versuchen den Ball zu erobern, den drei Außenspieler*innen einander zuspieren. Wer den Ball verliert oder nicht fangen/annehmen kann, muss in die Mitte.
- Ein*e Spieler*in passt zu einem*r zweiten, der*die vor dem Korb steht. Es erfolgt ein Wurf aus dem Einbeinstand auf den Korb, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Nach fünf Abschlüssen das Bein wechseln.

Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/propriozeptives-training-auf-einem-bein-passen-und-fangen/>



Fußtreten

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen fest. Ziel ist es, die Füße des Partners von oben zu berühren.

Sicherheitshinweise

- Kein festes Treten
- Kontrollierte Ausweichbewegungen
- Auf Köpfe achten

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen geeignet.

Wegen des Wettbewerbscharakters für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Variationen

- Die Spieler*innen halten sich nur an einer Hand fest und müssen zusätzlich mit der freien Hand einen Ball dribbeln.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Ich oder Du

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Koordination – Dribbeln
4. Koordination – Werfen



Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen auf jeweils einer Seite der Mittellinie und passen sich den Ball so lange zu, bis der*die Übungsleiter*in ein Kommando gibt. Auf das Kommando hin, muss der*die Spieler*in, der*die gerade den Ball hat, zum Korb in seinem Feld (in seinem*ihrem Rücken) und einen Korbleger machen. Der*die andere ist Defensive und soll das verhindern.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Felder müssen in beide Richtungen frei sein

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen des Wettbewerbscharakters und der hohen Bewegungsamplitude nicht geeignet.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>

Klau den Ball

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen dribbeln mit jeweils einem Ball und versuchen, sich gegenseitig den Ball herauszuschlagen. Gleichzeitig sollen sie ihren eigenen schützen bzw. nicht verlieren.

Sicherheitshinweise

- Kontrollierte Ausweichbewegungen
- Auf Köpfe achten
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen des Wettbewerbscharakters eher nicht geeignet.

Quelle

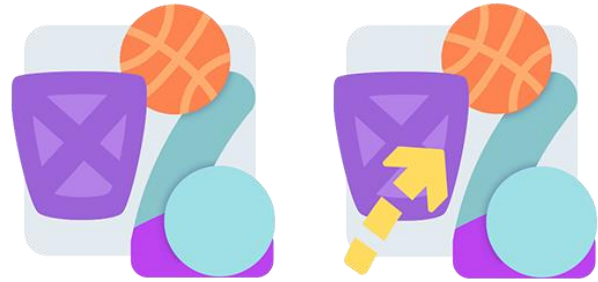
https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Korbleger nach Dribbling/nach Pass (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Dribbeln
3. Koordination – Passen & Fangen



Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Einzel/Paarweise

Erklärung

Korbleger nach Dribbling: Ein*e Spieler*in dribbelt mit dem Ball und macht einen Korbleger.

Korbleger nach Pass: Spieler*in A passt den Ball zu Spieler*in B. Spieler*in A läuft zum Korb, erhält den Rückpass von Spieler*in B und macht einen Korbleger ohne Dribbling.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Spieler*in B darf den Ball nicht zu früh oder zu stark werfen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen des Tempos und der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf

Korbleger ohne Ball (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

Einzel

Erklärung

Die Spieler*innen machen den Bewegungsablauf des Korblegers ohne Ball und beachten dabei besonders die Schrittfolge, einen kräftigen Absprung und den Einsatz des Schwungbeins.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum für Absprung und Landung lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Kreuzpass (D)

Übungsschwerpunkte

2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen haben jeweils einen Ball und passen sich diesen gleichzeitig zu

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung geeignet.

Variationen

- Verschieden Passformen nutzen (einhändig/beidhändig, direkt/indirekt).
- Unterschiedliche Bälle nutzen (z.B. ein Basketball und ein Handball).

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Passen im Laufen: direkt/indirekt (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich auf Höhe der Grundlinie gegenüber (Abstand ca. 3 bis 4 Meter). Beide haben einen Ball. Beide laufen in Richtung anderer Grundlinie, Spieler*in A läuft vorwärts, Spieler*in B läuft rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle direkt (per Brustpass)/indirekt (per Bodenpass) zu. Von der anderen Grundlinie laufen sie wieder zurück, diesmal läuft Spieler*in B vorwärts und Spieler*in A rückwärts.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Keine zu scharfen Pässe
- Felder müssen in beide Richtungen frei sein
- Laufgeschwindigkeit an individuelle Fähigkeiten anpassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

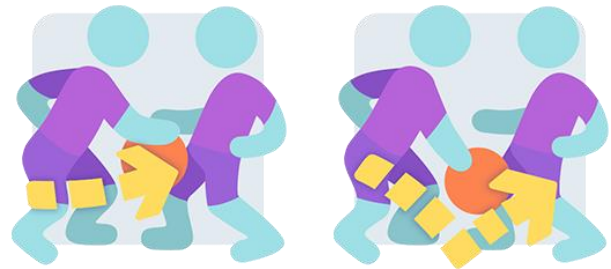
Wegen der hohen Komplexität nicht geeignet.

Variationen

- Pässe einhändig durchführen
- In einem Durchlauf passt ein*e Spieler*in direkt, der*die andere indirekt

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Rebound als Angreifer (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Der*die Spieler*in wirft den Ball von einer beliebigen Position aus auf den Korb, holt den eigenen Rebound (bevor der Ball auf den Boden fällt) und wirft den Ball in den Korb.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Rebound als Verteidiger

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)
3. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich an einer beliebigen Position am Korb gegenüber. Spieler*in A wirft auf den Korb, Spieler*in B dreht sich um und sichert den Rebound.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Rebound vom Brett (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Der*die Spieler*in wirft den Ball ans Brett und übt dabei die Rebound-Grundtechnik: Er*sie fängt den Ball am höchsten Punkt und landet stabil in der Grundstellung.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum für Absprung und Landung lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung eher nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Rückwärtsball

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der*die Spieler*in in Ballbesitz darf mit dem Ball nicht laufen. Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden.

Sicherheitshinweise

- Die Spieler*innen sollten genug Abstand zum werfenden Mitspieler halten.
- Der Ballführende darf nicht zugestellt werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Aufgrund der hohen Komplexität und des Wettbewerbscharakters nicht geeignet.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Rückwärtsdrehwurf (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken in einigem Abstand gegenüber. Jede*r Spieler*in hält einen Ball in der Hand. Die Spieler*innen werfen nun auf ein Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen sicher auf.

Sicherheitshinweise

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung geeignet.

Variationen

- Abstand zwischen den Spieler*innen variieren

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Schattenprellen

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Dribbling

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel/Schwierig

Ausführung

Paarweise/In Gruppen

Erklärung

Zwei Spieler*innen bekommen jeweils einen Ball (auch größere Gruppen sind möglich). Sie laufen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Der*die vordere Spieler*in macht eine Dribbel-Übung vor und die restliche Gruppe macht die Übung nach. Nach einiger Zeit wechselt die Gruppe ihre Rolle und ein*e andere*r Spieler*in macht Übungen vor.

Sicherheitshinweise

- Der Tempowechsel darf nur dann stattfinden, wenn alle Spieler*innen der Gruppe ihren Ball unter Kontrolle haben.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

In Abhängigkeit von gewählten Übungen und Tempo geeignet.

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Schnelligkeit beim Rebound (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Die Spieler*in stellt sich ca. 3 Meter vom Brett entfernt auf. Er*sie wirft den Ball gegen das Brett, setzt sich hin und fängt den Ball. Dann wirft er*sie den Ball aus dem Sitzen wieder ans Brett, steht auf und fängt den Ball.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung achten
- Ball hoch genug werfen, sodass genug Zeit bleibt

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Komplexität und Bewegungsamplitude nicht geeignet.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Slalomdribbling 1/2 (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Slalomdribbling 1: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Die ballführende Hand wird immer abgewechselt, sodass der Ball immer außen (d.h. mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird.

Slalomdribbling 2: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Die ballführende Hand wird immer abgewechselt, sodass der Ball immer außen (d.h. mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird. Zusätzlich wird die Innenhand abwehrend mit der Handfläche nach außen zum Hütchen gehalten (Schutz des Balles mit der freien Hand).

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und des Tempos für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Sprung über den Ball (D)

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, eine*r hat einen Ball in der Hand. Der*die Ballhaltende wirft den Ball in Richtung des*der Mitspieler*in. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt der*die Fänger*in über den Ball, dreht sich dann um und fängt den Ball.

Sicherheitshinweise

- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den Gruppen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen geeignet.

Aufgrund der hohen Bewegungsamplitude für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Stell die Uhr

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Die Spieler*innen stellen sich alle mit einem Ball kreisförmig auf und erhalten eine Zahl die der Position auf einer Uhr entspricht ("12 Uhr" wird auf Richtung des Korbs gesetzt). Ein*e Spieler*in bleibt in der Mitte (ohne Ball). Der*die Übungsleiter*in ruft eine "Uhrzeit", der*die Mittelspieler*in muss sich darauf hin zum*zur entsprechenden Spieler*in drehen (nur Sternschritt verwenden), den Pass fangen und zurückpassen.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Spieler*innen dürfen nicht zu früh zum*zur Mittelspieler*in passen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der geringen Dynamik für das Aufwärmen eher nicht geeignet.

Bei erprobter und kontrollierter Durchführung für das Cool-Down geeignet.

Variationen

- Nur der*die Mittelspieler*in erhält einen Ball, dreht sich in Richtung der „Uhrzeit“, passt und fängt den Rückpass.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Tigerbasketball

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Die Spieler*innen stehen mit einem Fuß an einer Kreislinie und spielen sich den Ball in verschiedenen Passvarianten zu. Ein*e Spieler*in im Kreis versucht die Pässe abzufangen oder zu verteidigen.

Sicherheitshinweise

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen
- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter und kontrollierter Durchführung bedingt geeignet.

Variationen

- Unterschiedliche Anzahl an Kreisspieler*innen
- Mehrere Innenpieler*innen

Quelle (mit Video)

<https://www.knsu.de/spielsportarten/basketball/spiel-und-uebungsformen/kleine-spiele-im-basketball>



Ungleiches Jonglieren (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Die Schüler*in „jongliert“ mit zwei unterschiedlich großen bzw. schweren Bällen (z.B. Basketball und Tennisball). Dazu wirft er*sie die Bälle abwechselnd „über Kreuz“ hoch und fängt sie.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-differenzierung-ungleiche-jonglage/>



Werfen mit Partner

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Spieler*innen suchen sich eine Position am Korb aus. Von dieser Position sollen sie zusammen fünf Treffer erzielen. Spieler*in A wirft, holt den eigenen Rebound, passt zu Spieler*in B und stellt sich wieder hinten an. Nach fünf Treffer, kann eine neue Position gesucht werden.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen
- Auf genügend Freiraum für Rebound achten

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter und kontrollierter Durchführung bedingt geeignet.

Variationen

- Auch größere Gruppen sind möglich

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Wurfbewegung Ganzkörper (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Spieler*innen stellen sich mit einem Ball im Abstand von 2 - 3 m gegenüber auf. Sie führen die Wurfbewegung aus der Grundstellung mit einer Ganzkörperstreckung durch. Dabei strecken sich Arme und Beine gleichzeitig. Der Körper befindet sich also erst in der tiefen Grundstellung und endet gestreckt im hohen Zehenstand.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Wurfpass (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball in der Hand. Spieler*in A wirft den eigenen Ball gerade hoch in die Luft, Spieler*in B passt den Ball währenddessen Spieler*in A zu. Spieler*in A muss den Ball des zurückpassen, während der eigene Ball in der Luft ist, und diesen wieder fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt.

Sicherheitshinweise

- Dem eigenen Ball darf nicht nachgeschaut werden.
- Miteinander kommunizieren, sich mit dem*der Partner*in absprechen und sich gegenseitig anschauen.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits erprobter und kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Aufgrund der erforderlichen Konzentration und der hohen Komplexität für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Zahlenreihen

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Jede*r Spieler*in bekommt eine Nummer (1,2,3,4...). Die Spieler*innen sollen sich frei bewegen, Spieler*in 1 hat den Ball. Nun muss der Ball nach Nummerierung weitergepasst werden (von 1 zu 2 zu 3 etc.). Der*die letzte Spieler*in passt den Ball wieder zu Spieler*in 1.

Sicherheitshinweise

- Auf kreuzende Wege hinweisen
- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen
- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Die Spieler*innen sollen miteinander kommunizieren

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Komplexität und der erforderlichen Konzentration nicht geeignet.

Variationen

- Mit zwei Bällen spielen: der zweite Ball startet in der Mitte der Zahlenreihe
- Mit zwei Bällen spielen: ein Ball wird zwischen Spieler*innen mit geraden Zahlen, der andere Ball zwischen Spieler*innen mit ungeraden Zahlen gepasst
- Zahlenreihe rückwärts passen oder auf Kommando zwischen vorwärts und rückwärts wechseln

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Integration des Spiels in den Unterricht

Das Spiel *Basketball Training Manager* kann über eine bestehende Internet-Verbindung mit jedem gängigen Browser über PC oder Laptop gespielt werden. Haben Sie für Ihre Schülerinnen und Schüler einmal einen Account erstellt, können diese somit auch zu Hause spielen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten. So kann das Spiel entweder gemeinsam im Klassenverbund gespielt werden, z.B. wenn Stunden ausfallen und überbrückt werden müssen. Ebenso kann das Spielen des Spiels in Form einer „Hausaufgabe“ vereinbart werden, wobei das Spiel bzw. dessen Inhalte später im Präsenzunterricht reflektiert werden.

Über die Verwaltungsseiten des Spiels haben Sie als Lehrkraft darüber hinaus die Möglichkeit, den Fortschritt Ihrer Klassen im Blick zu behalten (s. Download-Bereich der Begleitseite, derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>). Dort finden Sie zu jedem*r Schüler*in einen Überblick über die zuletzt erreichten Rangplätze und vor allem auch die Verletzungen, die die Mannschaften erlitten haben. Aus diesen Daten kann abgeschätzt werden, inwieweit die Schülerinnen und Schüler die Unfallrisiken und entsprechende Prinzipien zur Prävention verinnerlicht haben.

Um die Inhalte des Spiels im Sportunterricht aufzugreifen, zu vertiefen und zu reflektieren, finden Sie nachfolgend didaktische Anleitungen in Form von vier Modulen. Danach folgen acht beispielhaft konzipierte Übungseinheiten, sowie eine Vorlage und Hinweise zur Durchführung für eine durch Schülerinnen und Schüler zusammen gestellte Übungseinheit.

Module

Die Module behandeln die Schwerpunkte der zu vermittelnden Inhalte: Koordination (obere und untere Extremitäten), Spielverständnis (Antizipation) und Konzentration. Jedes Modul enthält eine kurze Anleitung zur Hinführung zum Thema, Vorschläge für durchzuführende Übungen anhand der [Beispieleinheiten](#), eine Anleitung zur Reflektion der Übungen, sowie Hinweise um die Verknüpfung der Spielinhalte mit dem Präsenzunterricht bei Schülerinnen und Schülern zu fördern.

Die einzelnen Module können aufbauend aufeinander und in unterschiedlichen Niveau-Stufen durchgeführt werden. Die Durchführung eines Moduls in einer Doppelstunde wird empfohlen, kann aber in Abhängigkeit der Übungsauswahl auch in einer Einzelstunde erfolgen.

Modul 1 – Koordination obere Extremitäten

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zu koordinativen Fähigkeiten erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Die Koordination bestimmt, wie gut Ihr Eure Bewegungen aufeinander und auf Eure Umgebung (also z.B. den Ball oder Mitspieler) abstimmt. Wenn die Koordination gering ist, können Fehler bei verschiedenen Bewegungen passieren, die schlimmstenfalls zu Verletzungen führen. Daher ist es wichtig, Koordination gezielt zu trainieren. Heute werden wir vor allem die Koordination der Arme und Hände trainieren.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was ist Koordination?</i>• <i>Sind Euch beim Spielen des Basketball Training Manager Verletzungen wegen geringer Koordination passiert?</i>• <i>Wie könnt Ihr Koordination Arme und Hände steigern?</i>
Übungen	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zu koordinativen Fähigkeiten der oberen Extremitäten. Dafür können in erster Linie Übungen zum Passen & Fangen sowie zum Werfen herangezogen werden. Sie können sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden Beispielenheiten orientieren:</p> <p>Beispielenheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 1)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 1)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 2)</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre eigenen Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was fiel Euch bei den Übungen leicht, was schwer?</i>• <i>Konntet Ihr das Tempo bei den Übungen steigern?</i>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fragt Euch beim Spielen, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben. Wenn es keine zusätzlichen Hinweise zur Ursache gibt, liegt es vielleicht an mangelnder Koordination.</i>• <i>Nutzt die Glossare im Spiel! Dort findet Ihr Infos, welche Verletzungen und Unfälle Ihr durch Steigerung der Koordination vermeiden könnt.</i>

Modul 2 – Koordination untere Extremitäten

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte in einer Einleitung an Modul 1 angeknüpft werden, z.B.:</p> <p><i>Letztes Mal haben wir uns auf die Koordination der Arme und Hände konzentriert. Heute werden wir die Beine dazu nehmen. Das ist wichtig, um im Spiel Bewegungen des Ober- und Unterkörpers aufeinander abzustimmen, z.B. beim Dribbeln oder beim Springen. Aber auch wenn gar kein Ball im Spiel ist, können Verletzungen passieren, z.B. wenn man schnell die Laufrichtung wechseln muss.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wofür ist Koordination der Beine beim Ballsport besonders wichtig?</i>• <i>Sind Euch beim Spielen des Basketball Training Manager Verletzungen wegen geringer Koordination passiert?</i>• <i>Wie könnt Ihr Koordination der Beine steigern?</i>
Übungen	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zu koordinativen Fähigkeiten der unteren Extremitäten. Dafür können in erster Linie Übungen zum Dribbeln sowie zum Werfen herangezogen werden. Sie können sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden Beispielinheiten orientieren:</p> <p>Beispielinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)</p> <p>Beispielinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)</p> <p>Beispielinheit Koordination – Werfen (Niveau 1)</p> <p>Beispielinheit Koordination – Werfen (Niveau 2)</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre eigenen Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was fiel Euch bei den Übungen leicht, was schwer?</i>• <i>Konntet Ihr das Tempo bei den Übungen steigern?</i>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fragt Euch beim Spielen, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben. Wenn es keine zusätzlichen Hinweise zur Ursache gibt, liegt es vielleicht an mangelnder Koordination.</i>• <i>Nutzt die Glossare im Spiel! Dort findet Ihr Infos, welche Verletzungen und Unfälle Ihr durch Steigerung der Koordination vermeiden könnt.</i>

Modul 3 – Spielverständnis

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zu Spielverständnis erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Heute beschäftigen wir uns vor allem mit dem Spielverständnis. Spielverständnis meint in diesem Fall, wie gut man „ein Spiel lesen kann“ – also z.B., wie gut man vorhersehen kann, wohin der Ball geht, wohin sich andere Spieler bewegen usw. Daraus ergibt sich, dass Spielverständnis wichtig ist, um in Spielsituationen richtig reagieren zu können. Bei niedrigem Spielverständnis, kann es z.B. passieren, dass zwei Spieler*innen zusammenstoßen oder man zu spät reagiert, um einen Ball zu fangen. Dadurch kann es zu Verletzungen kommen. Spielverständnis bekommt man vor allem durchs Spielen – oder auch durch Gruppenübungen, wo Ihr Euch gegenseitig im Auge behalten müsst.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was versteht Ihr unter Spielverständnis?</i>• <i>Welche <u>Unfälle</u> sind Euch im Basketball Training Manager wegen geringem Spielverständnis passiert?</i> <p>(Anm.: Hier sollten Unfallmechanismen genannt werden, nicht Verletzungen)</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wie kann man Spielverständnis steigern?</i>
Übungen	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zum Spielverständnis. Dafür sind grundsätzlich Übungen geeignet, die im Zusammenspiel in Gruppen durchgeführt werden. Grundsätzlich enthalten alle Beispielinheiten Übungen zum Spielverständnis. Zur Schwerpunktsetzung können Sie sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden orientieren:</p> <p>Beispielinheit Spielverständnis (Niveau 1)</p> <p>Beispielinheit Spielverständnis (Niveau 2)</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was ist Euch bei den Übungen aufgefallen?</i>• <i>Habt Ihr manchmal den Ball oder andere Spieler*innen nicht kommen sehen?</i>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem Basketball Training Manager	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wenn sich Eure Spieler*innen oft von Ball oder anderen Spieler*innen überraschen lassen, liegt es wahrscheinlich am mangelnden Spielverständnis.</i>

Modul 4 – Konzentration

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zur Rolle von Konzentration erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Heute wollen wir besonders auf die Konzentration achten. Wenn man beim Ballsport unkonzentriert ist, kann es sehr schnell zu Unfällen kommen. Wie Ihr vielleicht schon mal bemerkt hat, nimmt Eure Konzentration im Laufe des Tages ab. Auch beim Sport ist es so, dass es schwieriger wird, sich zu konzentrieren, je müder man wird. Dazu kommt, dass man Aktionen oder Bewegungen, die man sehr gut kennt und schon oft gemacht hat, oft nicht mehr so konzentriert ausführt. Das klingt vielleicht unlogisch, aber es kann dadurch gerade bei Dingen, die man eigentlich gut kann, besonders oft zu Unfällen kommen. Darum versuchen wir, möglichst abwechslungsreich zu trainieren.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im Basketball Training Manager aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wieso sinkt die Konzentration im Ballsport?</i>• <i>Welche <u>Unfälle</u> sind Euch im Basketball Training Manager wegen geringer Konzentration passiert?</i> <p>(Anm.: Hier sollten Unfallmechanismen genannt werden, nicht Verletzungen)</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wie kann man verhindern, dass Konzentration zu schnell absinkt?</i>
Übungen	<p>Alle angeführten Beispieleinheiten wurden so zusammengestellt, dass sich einzelne Übungen möglichst wenig wiederholen, auch über mehrere Einheiten hinweg. Zur Verdeutlichung des Zusammenhangs von Routine und (sinkender) Konzentration bietet es sich an, Übungen zu wählen, die bislang noch nicht durchgeführt wurden.</p> <p>Alternativ kann auch eine Schüler-Einheit durchgeführt werden. Hierbei bietet es sich an, dies in der vorherigen Stunde anzukündigen, sodass bereits Vorschläge vorhanden sind. Die gesammelten Schüler-Einheiten können dann in der Gruppe analysiert und reflektiert werden, wobei auf Abwechslung und Eignung der Übungen, insbesondere für das Aufwärmen und Cool-Down zu achten ist.</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ward Ihr bei manchen Übungen konzentrierter bei der Sachen als bei anderen? Wenn ja, bei welchen?</i>• <i>Wurdet Ihr während den Übungen abgelenkt? Wenn ja, weswegen?</i>• <i>Hat sich Eure Konzentration im Laufe der Übung verändert? Wenn ja, wie?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem Basketball Training Manager	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Denkt daran, wie es Euch geht, wenn Ihr immer das gleiche machen müsst. Auch Eure Spieler*innen machen mehr Fehler, wenn es keine Abwechslung im Training gibt.</i>

Beispielinheiten

Um die Wiedererkennung der Spielinhalte zu fördern, können die [Übungen](#) in ähnlicher Struktur wie im *Basketball Training Manager* vorgegeben werden. Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie nachfolgend eine Zusammenstellung der Übungen in Form von acht exemplarischen Übungseinheiten.

In jeder Einheit werden zumindest zwei Trainings-Schwerpunkte gesetzt, die aus den vier zentralen Übungsklassen bestehen: Koordination – Passen & Fangen, Koordination – Dribbeln, Koordination – Werfen sowie Spielverständnis (Antizipation). Dabei wird auf eine möglichst große Abwechslung geachtet, sodass in jeder Einheit zumindest eine Übung (meist im Cool-Down) aus einer anderen Übungsklasse vorkommt. Dadurch soll vor allem gegen Ende einer Einheit aufkommender Langeweile durch Eintönigkeit und somit einem Absinken der Konzentration entgegengewirkt werden. Die Abwechslung besteht darüber hinaus auch über die acht Beispielinheiten hinweg, indem möglichst wenige Übungen wiederholt werden. Übungen, die sich dennoch wiederholen, sind dabei hauptsächlich Spielformen, die gemeinhin als anregend empfunden werden.

Die acht Beispielinheiten können in der vorgegebenen Abfolge absolviert werden, da sie sowohl hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads als auch der Schwerpunktsetzung aufeinander aufbauen. Hierbei liegt ein besonderes Augenmerk auf Koordination – Passen & Fangen sowie auf Spielverständnis (Antizipation). Dieser Fokus wurde gewählt, da es sich hierbei um Aspekte handelt, die auch abseits von Basketball wesentlich für die Prävention von Ballsportunfällen sind.

Die Einheiten können auch unabhängig voneinander durchgeführt werden. Hierbei sollten jedoch die bereits vorhandenen Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden. Grundsätzlich sollten die Einheiten vor allem als Vorschläge und Orientierungshilfen verstanden werden und nicht als strikte Vorgaben.

Aufbau

Jede Einheit ist – entsprechend dem Trainingsplan im Spiel – in vier Trainings-Slots unterteilt: Aufwärmen, Haupttraining, Übungsspiel, Cool-Down. Dies soll einerseits die Strukturierung der Einheiten vereinfachen und dient andererseits den Schülerinnen und Schülern als Anknüpfungspunkt zum Spiel. Durch diese konsistente Fortführung der Trainings-Struktur wird eine bessere Einbettung der im Spiel vermittelten Lerninhalte erreicht und der Transfer auf die reale Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler gefördert.

Aufwärmen

Die Aufwärm-Übungen wurden so gewählt, dass Bewegungsabläufe im Haupttraining bzw. Übungsspiel vorweg genommen werden. In diesem Sinne handelt es sich hierbei um spezifisches Aufwärmen der beanspruchten Muskelregionen. Ein allgemeines Aufwärmprogramm kann darüber hinaus jeder Übungseinheit vorangestellt werden.

Haupttraining

In diesem Slot wird zumeist der primäre Schwerpunkt der Einheit geübt. In der Regel handelt es sich hierbei um Einzel- oder Paarübungen.

Übungsspiel

Beim Übungsspiel wird zumeist der sekundäre Schwerpunkt der Einheit geübt. In den meisten Fällen ist dies Spielverständnis (Antizipation), das in entsprechenden Paar- oder Gruppenübungen trainiert wird.

Cool-Down

Das Cool-Down oder Abwärmen dient vor allem der Lockerung und Entspannung. Hierfür werden meist ruhige Übungen gewählt sowie kommunikative Paar- und Gruppenübungen ohne Wettbewerbscharakter.

Wichtig: Je nach zeitlichen Ressourcen, den individuellen Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler oder einer gewünschten Schwerpunktsetzung können pro Slot eine oder mehrere verschiedene Übungen absolviert werden. Dabei gilt es zu beachten, dass insbesondere wenig anregende Übungen (z.B. [Dribbeln im Stand 1/2/3](#)) nicht zu lange durchgeführt und Variationen eingebaut werden.

Beispiereinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Pass- und Fangübungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel die Antizipation trainiert, wobei hier ebenfalls das Passen und Fangen ohne Körperkontakt im Fokus stehen.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten.

Übungen



[Brustpass/Brustpass einhändig](#)

[Bodenpass/Bodenpass einhändig](#)

[Wurfpass](#)

[Einbein-Pass direkt/indirekt](#)

[Stell die Uhr](#)

[Dribbeln im Stand 1/2/3](#)

Beispiereinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Dribbel-Übungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel die Antizipation trainiert, wobei hier ebenfalls das Dribbeln ohne Körperkontakt im Fokus steht.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten.

Übungen



[Dribbeln im Stand 1/2/3](#)

[Dribbeln in Bewegung 1/2](#)

[Dribbeln in Bewegung 1/2](#)

[Einbein-Pass direkt/indirekt](#)

[Schattenprellen](#)

[Bodenpass/Bodenpass einhändig](#)

Beispielseinheit Koordination – Werfen (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Wurf-Übungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel das Passen und Fangen trainiert, wobei auch hier das Werfen ohne Körperkontakt im Fokus steht. Beim Aufwärmen ist zu beachten, dass die Übung Korbleger ohne Ball erst als Zweitübung und besonders kontrolliert durchgeführt werden sollte.

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf Übungen mit Sprüngen ist hier besonders auf ein diszipliniertes Aufwärmen zu achten.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten. Allerdings sollte das Passen und Fangen bereits vorher trainiert worden sein.

Übungen

1. Aufwärmen	
2. Haupttraining	
3. Übungsspiel	
4. Cool Down	

[Wurfbewegung Ganzkörper](#)
[Korbleger ohne Ball](#)

[Korbleger nach Dribbling/nach Pass](#)

[Korbleger nach Dribbling/nach Pass](#)

[Werfen mit Partner](#)

Beispiereinheit Spielverständnis (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf Übungen zur Antizipation, wobei auch Pass- und Dribbel-Übungen durchgeführt werden. Beim Aufwärmen ist zu beachten, dass die Übung [Fußtreten](#) besonders konzentriert und diszipliniert durchgeführt wird.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben. Die grundlegenden Fertigkeiten, wie das Passen und Fangen sowie das Dribbeln, sollten bereits vorher trainiert worden sein.

Übungen

1. Aufwärmen	
2. Haupttraining	
3. Übungsspiel	
4. Cool Down	

[Fußtreten](#)

[1 – 1 Wettkampf](#)

[Zahlenreihen](#)

[Tigerbasketball](#)

[Schattenprellen](#)

Beispielinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Passen und Fangen. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei Übungen zu komplexerem Passspiel durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Passen und Fangen verfügen.

Übungen



[Ungleiches Jonglieren](#)

[Kreuzpass](#)

[Balltausch](#)

[Rückwärtsdrehwurf](#)

[Rückwärtsball](#)

[Tigerbasketball](#)

[Werfen mit Partner](#)

Beispiereinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Dribbeln. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei auch hier Dribbel-Übungen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Dribbeln verfügen.

Übungen

1. Aufwärmen		
2. Haupttraining		
3. Übungsspiel		
4. Cool Down		

[Schattenprellen](#)

[Dribbeln mit Basketball und Fußball/mit zwei Basketbällen](#)

[Klau den Ball](#)

[Ich oder Du](#)

[Kreuzpass](#)

Beispiereinheit Koordination – Werfen (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Werfen. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei auch hier Wurf-Übungen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf Übungen mit Sprüngen und Sprints ist hier besonders auf ein diszipliniertes Aufwärmen zu achten.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Werfen verfügen.

Übungen

1. Aufwärmen 	
2. Haupttraining 	
3. Übungsspiel 	
4. Cool Down 	

[Rebound als Angreifer](#)

[Dribbling und Werfen](#)

[Rebound vom Brett](#)

[Blind Man Lay-Up Drill](#)

[Rückwärtsdrehwurf](#)

Beispiereinheit Spielverständnis (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zur Antizipation, wobei auch komplexe Übungen zum Passen und Fangen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im komplexen Ballspiel haben und bereits über grundlegende Ball-Fertigkeiten verfügen.

Übungen

1. Aufwärmen 		
2. Haupttraining 		
3. Übungsspiel 		
4. Cool Down 		

[Kreuzpass](#)

[Sprung über den Ball](#)
[Rebound als Verteidiger](#)

[10er Ball](#)
[Zahlenreihen](#)

[Stell die Uhr](#)

Schüler-Übungseinheit

Um die im *Basketball Training Manager* vermittelten Inhalte weiter zu vertiefen und zu reflektieren, bietet es sich, eine oder mehrere Übungseinheiten mit Bezug zur Unfallprävention durch Schülerinnen und Schüler gestalten zu lassen. Dies kann die erfahrene Selbstbestimmung von Schülerinnen und Schülern fördern und damit zur Internalisierung der Lernziele beitragen. In der Folge übernehmen Schülerinnen und Schüler auch die Handlungsziele (Verletzungsprävention) dauerhaft und handeln verstärkt aus eigener Überzeugung.

Bei der Gestaltung der Übungseinheit sollen die grundlegenden Prinzipien wie Trainings-Struktur (Aufwärmen – Haupttraining – Übungsspiel – Cool-Down) und Abwechslung der Übungen beachtet werden. Ebenfalls kann ein Schwerpunkt vorgegeben werden (z.B. „Erstelle ein Training mit Schwerpunkt auf Spielverständnis.“). Die Übungen werden im Spiel kurz beschrieben und sind für die Schülerinnen und Schüler prinzipiell jederzeit einsehbar. Alternativ können auch das [Anhang A](#) – Übungsglossar oder die Detail-Beschreibungen zu den [Übungen](#) an die Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage, die den Trainings-Slots aus dem Spiel ähnelt. Hier können Schülerinnen und Schüler die Übungen eintragen. Die Auswahl der Übungen sollte durch Sie als Lehrkraft begutachtet und an die Schülerinnen und Schüler rückgemeldet werden. Die Auswahl der Übungseinheit, die tatsächlich durchgeführt wird, kann – nach Durchsicht und Prüfung auf Tauglichkeit für eine Durchführung – bspw. durch Losverfahren oder Abstimmung erfolgen.

1. Aufwärmen

--	--

2. Haupttraining

--	--

3. Übungsspiel

--	--

4. Cool Down

--	--

Test der koordinativen Fähigkeiten

Zur Erfassung der koordinativen Fähigkeiten im Ballsport können zwei Teilübungen des Münchner Fitness Tests (MFT) von Rusch und Irrgang herangezogen werden. Für diesen Test liegen Normwerte für Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 17 Jahren vor, um das aktuelle Leistungs-Niveau Ihrer Schülerinnen und Schüler einzuordnen.

Test-Übung 1: Ballprellen

Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikballinnerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

Messwertaufnahme/Bewertung

Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nichtgezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Normierungstabelle für Test-Übung 1: Ballprellen

männlich

T- Alter (Jahre)	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30		2		3	4	3	3
31	1		3			3	3
32	11			3	4		4
33			3	3	4	3	4
34	1	2	3			3	4
35		2	3		4	4	
36	1	2	3	3	4	4	4
37		3	3		4		4
38	1	3	4	3	4	4	4
39	1	3	4	4	4		5
40		3	4	4	5	4	5
41	1	3	4	4	5	4	5
42		4	4	4	5	4	
43	1	4	4	4	5	4	
44			4	4	5	4	5
45	1	4	5	4	5	5	6
46	1	4	5	5	5	5	6
47		4	5	5	5	5	6
48	2	4	5	5	5	5	6
49		5	5	5	6	5	6
50	2	5	5	6	6	6	7
51		5	6	6	6	6	7
52	2	5	6	6	6		7
53	2	5	6	6	6	6	7
54		5	6	6	6	6	7
55	2	5	6	6	6	6	7
56	2	5	6	7	6	7	
57	2	6	7	7	7	7	7
58	2	6	7	7	7	7	8
59	2	6	7	7	7	7	8
60	2	6	7	7	7	7	8
61	3	6	7	7	7	7	8
62	3	6	8	7		8	9
63	3	7	8	8	7	8	
64	3	7	8	8	7		
65	3	7	8	8	7	8	9
66	3	8	8	8	8	9	9
67	3	8	8	9	8	9	9
68	4		9	9	8	9	9
69	4	8	9	9	8	9	9
70	4	8	9	9	8		9

weiblich

T- Alter (Jahre)	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30	9	1	1	2	2	2	
31	1		1	2	2	3	
32		1	2	2	2	3	2
33		2	2	2			
34		2	2	2	3		
35	11	2		3		3	2
36		2	2	3	3	3	2
37			2		3	3	3
38	1	2	3	3		3	3
39	1	2	3		3		3
40	1	2	3	3	3		3
41	1		3	3	3	3	3
42	1	3	3	3	3	3	3
43	1	3	3	3	4	4	3
44		3		3	4	4	3
45	1	3	3	4		4	
46		3	4		4		3
47		3		4	4	4	3
48	2	3	4	4	4	4	4
49		4	4	4	4	4	
50		4	4	4	4	4	
51	2	4	4	4	4	5	4
52		4	4	4	5	5	4
53	2		4	4	5		4
54	2	4	4	4	5	5	4
55		4	4	5	5	5	
56	2	4	5	5	5	5	
57		5	5	5	5	6	4
58		5	5	5	6	6	5
59	2	5	5	5	6	6	5
60			5	5	6	6	5
61		5	5	6	6	6	6
62	2	5	5	6	6		6
63		5	6	6	6	7	7
64		5	6	6	7	7	
65	2	5	6		7	7	7
66	2		6	7	7	7	
67	2	6	6	7		7	7
68		6	7	7	7	7	
69	3	6	7	7			7
70	3	6	7	8	7	7	

Test-Übung 2: Zielwerfen

Testaufbau

Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert.

Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m; 0,50 m lange Zwischenräume

Aufgabenstellung

Von der Abwurfline aus versucht eine Versuchsperson ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht hinter der Abwurfline und soll mit einem Schockwurf das Sandsäckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Die Versuchsperson hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo das Sandsäckchen auftrifft.

Messwertaufnahme/Bewertung

Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

Testmaterialien

Sandsäckchen, Klebeband

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Normierungstabelle für Test-Übung 2: Zielwerfen

männlich

T- Alter (Jahre)	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30		5,	6	6,	7		7,
31			6,5	7		6,	
32				7,	7,		
33		6	7			7	8
34	1	6,				7,	9,
35		7			8		
36			7,5	8			
37		7,			8,		
38	1,		8		9		10
39				8,	9,	8	
40		8	8,5				
41	2		9	9	10		10
42		8,	9,5	9,		8,	11
43	2,				10		11
44	3	9	10	10		9	
45	3,					9,	
46	4	9,	10,	10	11	10	12
47				11		10	
48	4,	10			11		12
49		10	11	11			
50	5			12		11	
51	5,	11	11,		12		13
52		11		12		11	
53	6		12			12	
54		12			12		
55	6,		12,	13		12	13
56	7				13		
57		12	13				
58	7,			13	13	13	
59	8		13,				
60	9						14
61	9,	13		14	14	13	
62			14				
63						14	
64		13			14		14
65	10						
66	11					14	
67			14,	14			
68	11				15		15
69	12	14					
70	12						

weiblich

T- Alter (Jahre)	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30	0,		4,		5,	4	
31				4		4,	6,
32		5,	5	4,		5	
33						6	
34	1		5,	5	6	7	
35		6	6				7
36	1,		6,	5,	6,		
37		6,		6		7,	7,
38				6,			
39	2						8
40		7	7	7	7	8	8,
41	2,						9
42	3	7,	7,	7,	7,		9,
43			8	8		8,	
44	3,	8		8,	8		10
45			8,	9	8,	9	
46	4	8,				9,	
47			9	9,	9	10	
48	4,	9			9,		10
49		9,	9,	10		10	
50	5				10	11	11
51	5,		10	10		11	
52	6	10			10		11
53	6,		10	11		12	
54	7	10			11		12
55		11	11	11			
56	7,				11	12	
57			11				
58	8	11		12	12	13	
59		12	12				12
60	8,					13	
61	9	12	12	12			
62				13	12		13
63	9,					14	13
64	10	13	13	13	13		
65							14
66	10			14		14	
67							14
68	11		13		13		
69	11						15
70	12		14	14	14	15	

Testauswertung

Zur Auswertung werden die Testwerte bzw. Punktzahl mit Hilfe der geschlechts- und altersspezifischen Normierungstabellen für [Normierungstabelle für Test-Übung 1: Ballprellen](#) und [Normierungstabelle für Test-Übung 2: Zielwerfen](#) in *T-Werte* umgewandelt. Anhand der gewonnenen T-Werte lässt sich mit Hilfe der folgenden fünfstufigen Beurteilungsskala das personenbezogene Fähigkeitsniveau von Schülerin A ermitteln:

Beurteilungsskala	mangelhaft	ausreichend	befriedigen	gut	sehr gut
T-Wert Skala	0 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	66 - 70

Den vollständigen MFT mit allen Test-Übungen sowie Normierungstabellen und weiteren Hinweisen finden Sie unter <http://www.sportunterricht.de/mft/mft.pdf>.

Anhang

Anhang A – Übungsglossar

Koordination – Passen & Fangen

Bodenpass

Ball beidhändig indirekt (per Bodenpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Bodenpass einhändig

Ball einhändig mit der rechten und linken Hand indirekt (per Bodenpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Brustpass

Ball beidhändig direkt (per Brustpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Brustpass einhändig

Ball einhändig mit der rechten und linken Hand direkt (per Brustpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Balltausch

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, eine*r hat einen Ball in der Hand, der*die andere hat einen Ball am Fuß liegen. Die Spieler*innen passen sich gleichzeitig zu, eine*r mit der Hand, der*die andere mit dem Fuß.

Rückwärtsdrehwurf

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken zueinander in einigem Abstand gegenüber und beide haben einen Ball in der Hand. Die Spieler*innen werfen nun auf Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen auf.

Wurfpass

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball in der Hand. Spieler*in A wirft den Ball gerade hoch in die Luft, Spieler*in B passt seinen*ihren Ball währenddessen zu Spieler*in A. Spieler*in A muss den Ball zurückpassen, während der eigene Ball in der Luft ist, und diesen wieder fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt.

Rückwärtsball

Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der*die Spieler*in in Ballbesitz darf mit dem Ball nicht laufen. Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden.

Rebound als Verteidiger

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber. Spieler*in A wirft auf den Korb, Spieler*in B dreht sich um und sichert sich den Rebound.

Balancieren Medizinball

Zwei Spieler*innen stehen beidbeinig auf einem Medizinball und passen sich einen Ball zu.

Ungleiches Jonglieren

Mit unterschiedlich schweren bzw. großen Bällen jonglieren (z.B. Basketball und Tennisball abwechselnd "über Kreuz" hochwerfen und fangen)

10er Ball

Spieler*innen spielen in zwei gleich großen Teams gegeneinander. Ziel ist es, im Team 10 Pässe ohne Dribbling zu Mitspieler*innen zu spielen. Bei Fehlpass oder Abfangen durch Verteidiger, wechselt der Ballbesitz.

Passen im Laufen: Einhand Direkt

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber auf Höhe der Grundlinie (Abstand ca. 3 bis 4 Meter). Beide haben einen Ball und laufen in Richtung anderer Grundlinie, Spieler*in A vorwärts, Spieler*in B rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle direkt (per Brustpass) zu. Dann laufen sie wieder zurück, diesmal läuft Spieler*in B vorwärts und Spieler*in A rückwärts.

Passen im Laufen: Einhand Indirekt

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber auf Höhe der Grundlinie (Abstand ca. 3 bis 4 Meter). Beide haben einen Ball und laufen in Richtung anderer Grundlinie, Spieler*in A vorwärts, Spieler*in B rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle indirekt (per Bodenpass) zu. Dann laufen sie wieder zurück, diesmal läuft Spieler*in B vorwärts und Spieler*in A rückwärts.

Einbein-Pass direkt

Zwei Spieler*innen stehen auf einem Bein auf labiler Unterlage (z.B. Matte) und passen einander den Ball direkt (per Brustpass) zu.

Einbein-Pass indirekt

Zwei Spieler*innen stehen auf einem Bein auf labiler Unterlage (z.B. Matte) und passen einander den Ball indirekt (per Bodenpass) zu.

Kreuzpass einhändig

Zwei Spieler*innen passen sich zwei Bälle gleichzeitig einhändig zu.

Koordination – Dribbeln

Dribbeln im Stand 1

Dribbling im Stehen mit der rechten und linken Hand vor und neben dem Körper

Dribbeln im Stand 2

Dribbling im Stehen in Form einer Achterschleife um und durch die Beine

Dribbeln im Stand 3

Dribbling im Stehen hinter dem Körper von rechts auf links und umgekehrt

Dribbeln in Bewegung 1

Dribbling mit der rechten und linken Hand um Trainings-Hütchen; dabei vorwärts und rückwärts laufen

Dribbeln in Bewegung 2

Dribbling mit der rechten und linken Hand um Trainings-Hütchen; dabei vorwärts und rückwärts hüpfen

Slalomedribbling 1

Dribbling im Slalom um Trainings-Hütchen herum; dabei immer wieder die Hand wechseln, sodass der Ball immer außen (mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird

Slalomedribbling 2

Dribbling im Slalom um Trainings-Hütchen herum; dabei immer die Innenhand abwehrend mit der Handfläche nach außen zum Hütchen halten

Klau den Ball

Dribbling zu zweit mit zwei Bällen; Spieler*innen versuchen sich gegenseitig den Ball herauszuschlagen und dabei den eigenen zu schützen bzw. nicht zu verlieren.

Zwei Basketbälle

Dribbling mit zwei Basketbällen gleichzeitig um Trainings-Hütchen

Basketball und Fußball

Dribbling mit einem Basketball (mit der Hand) und mit einem Fußball (mit dem Fuß) um Trainings-Hütchen

Koordination – Werfen

Korbleger ohne Ball

Bewegungsablauf des Korblegers ohne Ball (Schrittfolge beachten, kräftig abspringen, Schwungbein einsetzen)

Wurfbewegung Ganzkörper

Zwei Spieler*innen stellen sich mit je einem Ball im Abstand von 2 - 3 m gegenüber auf. Die Spieler*innen führen die Wurfbewegung aus der Grundstellung mit einer Ganzkörperstreckung durch (Arme und Beine strecken sich gleichzeitig). Der Körper befindet sich also erst in der tiefen Grundstellung und endet gestreckt im hohen Zehenstand.

Korbleger nach Dribbling

Korbleger mit Ball nach einem Dribbling

Korbleger nach Pass

Spieler*in A passt den Ball zu Spieler*in B. Spieler*in A läuft zum Korb, fängt den Rückpass und macht einen Korbleger ohne Dribbling.

Werfen mit Partner

Zwei Spieler*innen suchen sich eine Position am Korb aus. Von dieser Position sollen zusammen fünf Treffer erzielt werden. Spieler*in A wirft, holt den eigenen Rebound, passt zu Spieler*in B und stellt sich wieder hinten an. Nach 5 Treffern suchen sich die Spieler*innen eine neue Position.

Rebound vom Brett

Ball ans Brett werfen und die Grundtechnik des Rebounds üben, d. h. den Ball am höchsten Punkt fangen und stabil in der Grundstellung landen

Dribbling und Werfen

Dribbling mit Raumgewinn in Richtung Korb; dann mit dem Gesicht und den Füßen zum Korb abstoppen (Facing) und auf den Korb werfen

Rebound als Angreifer

Von einer beliebigen Position auf den Korb werfen, den eigenen Rebound holen (bevor der Ball auf den Boden fällt) und Ball in den Korb werfen

Schnelligkeit beim Rebound

Ein*e Spieler*in stellt sich ca. 3 Meter vom Brett entfernt auf, wirft den Ball gegen das Brett, setzt sich hin und fängt den Ball. Dann wirft er*sie den Ball aus dem Sitzen wieder ans Brett, steht auf und fängt den Ball.

Spielverständnis (Antizipation)

Schattenprellen

Zwei oder mehr Spieler*innen bekommen je einen Ball und laufen in einer Reihe hintereinander über das Feld. Der*die vorderste Spieler*in macht eine Dribbel-Übung vor und die anderen machen die Übung nach. Nach einiger Zeit macht ein*e andere*r Spieler*in die Übungen vor.

Tigerbasketball

Eine Gruppe von Spieler*innen steht mit einem Fuß an einer Kreislinie und spielt sich den Ball in verschiedenen Passvarianten zu. Ein*e Spieler*in im Kreis versucht die Pässe abzufangen oder zu verteidigen.

Fußtreten

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber und halten sich an beiden Händen fest. Ziel ist, die Füße des*r Anderen von oben zu berühren.

Stell die Uhr

Eine Gruppe von Spieler*innen stellt sich mit je einem Ball kreisförmig auf. Alle erhalten eine Zahl, die der Position auf einer Uhr entspricht ("12 Uhr" wird auf Richtung des Korbs gesetzt). Ein*e Spieler*in bleibt in der Mitte (ohne Ball). Der*die Trainer*in ruft eine "Uhrzeit", der*die Mittelspieler*in muss sich zur entsprechenden Position drehen, den Pass fangen und zurückpassen.

Sprung über den Ball

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber. Spieler*in A hat einen Ball und wirft den Ball in Richtung Spieler*in B. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt Spieler*in B über den Ball, dreht sich um und fängt den Ball.

1 – 1 Wettkampf

Zwei Spieler*innen liegen mit dem Gesicht zur Wand auf dem Bauch. Trainer*in wirft den Ball Richtung Korb. Auf Zeichen des*r Trainer*in springen beide Spieler*innen auf und versuchen als erste an den Ball zu kommen. Erste*r am Ball ist Offense, andere*r Defense. Übung endet nach erstem Korbwurf.

Zahlenreihen

Jede*r Spieler*in bekommt eine Nummer (1, 2, 3, 4 ...). Die Spieler*innen sollen sich frei bewegen. Der Ball muss nach Nummerierung weitergepasst werden (von 1 zu 2 zu 3 etc.). Der*die letzte Spieler*in passt wieder zu Spieler*in 1.

Blind Man Lay-Up Drill

Spieler*in A steht mit dem Rücken zum Korb an der Freiwurflinie. Spieler*in B steht mit dem Ball unter dem Korb und gibt Spieler*in A Kommandos "rechts" oder "links". Spieler*in A dreht sich in die angesagte Richtung um, bekommt den Pass von Spieler*in B und muss mit Korbleger rechts oder links abschließen.

Ich oder Du

Zwei Spieler*innen stehen auf jeweils einer Seite der Mittellinie und passen sich den Ball zu – so lange, bis der*die Trainer*in ein Kommando gibt. Dann muss der*die Spieler*in in Ballbesitz zum Korb im eigenen Feld und einen Korbleger machen. Der*die andere ist Defense und soll das verhindern.

Fitness

Ausdauerlauf

Gezieltes Ausdauertraining mit Läufen um einen Rundkurs

Sprints

Kurze intensive Läufe um Schnelligkeit zu trainieren

Krafttraining

Gezieltes Krafttraining mit Eigengewicht- und Partnerübungen

Zirkeltraining

Spieler*innen trainieren in verschiedenen Stationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Anhang B – Verletzungsglossar

Außenbandriss im Knie

Riss des Bandes an der Außenseite des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: Schmerzen; Instabilität des Kniegelenks

Ausfalldauer: 4 bis 8 Wochen

Bänderdehnung im Finger

Übermäßige Belastung des Fingergelenks, z.B. durch Fehler bei der Ballannahme

Symptome: Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 1 bis 2 Wochen

Bänderdehnung im Handgelenk

Übermäßige Belastung des Handgelenks, z.B. durch Sturz

Symptome: Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 1 bis 3 Wochen

Bänderdehnung im Knie

Übermäßige Belastung des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder falschen Schritt

Symptome: Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 4 bis 6 Wochen

Bänderdehnung im Sprunggelenk

Übermäßige Belastung des Sprunggelenks, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder falschem Schritt

Symptome: Schmerzen; Schwellung

Ausfalldauer: 1 bis 2 Wochen

Bänderriss im Finger

Riss von Bändern oder Sehnen im Fingergelenk, z.B. durch heftigen Aufprall des Balles bei angespanntem Finger

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Einschränkung der Funktion des Fingers

Ausfalldauer: 2 bis 3 Wochen

Bänderriss im Handgelenk

Riss von Bändern oder Sehnen im Handgelenk, z.B. durch Sturz

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Einschränkung der Funktion des Handgelenks; Kraftverlust in der Hand

Ausfalldauer: 6 bis 8 Wochen

Bänderriss im Sprunggelenk

Riss des Bandes am oberen Sprunggelenk, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder falschem Schritt

Symptome: Schmerzen; Schwellung; Bluterguss

Ausfalldauer: 6 bis 8 Wochen

Fingerbruch

Bruch eines oder mehrerer Knochen im Finger durch Verdrehungen, Überstreckungen, Quetschungen oder heftige Prellungen, z.B. bei der Ballannahme

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Einschränkung der Beweglichkeit des Fingers

Ausfalldauer: 2 bis 3 Wochen

Fingerprellung

Prellung des Fingers, z.B. durch heftigen Aufprall des Balles

Symptome: Schwellung; starke Schmerzen

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Handgelenksbruch

Bruch der Speiche im Unterarm, z.B. durch Sturz

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Fehlstellung des Handgelenks

Ausfalldauer: 4 bis 6 Wochen

Handgelenksprellung

Prellung des Handgelenks, z.B. durch Sturz

Symptome: Schwellung; starke Schmerzen

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Innenbandriss im Knie

Riss des Bandes an der Innenseite des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: Schmerzhaftige Bewegungseinschränkung; Instabilität des Kniegelenks; Druckschmerz am Innenband

Ausfalldauer: 2 bis 10 Wochen

Kapselriss im Finger

Riss der Gelenkkapsel im Finger, z.B. durch heftigen Aufprall des Balles bei angespanntem Finger

Symptome: starke stechende Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Einschränkung der Funktion des Fingers

Ausfalldauer: 4 bis 6 Wochen

Kapselriss im Sprunggelenk

Riss der Gelenkkapsel im Sprunggelenk, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder Landung bei einem Sprung

Symptome: starker dumpfer Schmerz; Schwellung; Bluterguss

Ausfalldauer: 1 bis 12 Wochen

Knieprellung

Prellung des Knies, z.B. durch Sturz

Symptome: Schwellung; starke Schmerzen

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Knöchelbruch

Bruch des Innen- oder Außenknöchels am Fuß, z.B. durch Sturz oder nach Landung bei einem Sprung

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Bewegungseinschränkung; Fehlstellung des Fußes

Ausfalldauer: 4 bis 6 Monate

Knöchelprellung

Prellung des Fußknöchels, z.B. durch Sturz oder Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bewegungseinschränkung

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Leichte Bänderdehnung im Finger

Übermäßige Belastung des Fingergelenks, z.B. durch Fehler bei der Ballannahme

Symptome: Leichte Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 4 bis 7 Tage

Leichte Bänderdehnung im Handgelenk

Übermäßige Belastung des Handgelenks, z.B. durch Sturz

Symptome: Leichte Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 4 bis 7 Tage

Leichte Bänderdehnung im Knie

Übermäßige Belastung des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder falschen Schritt

Symptome: Leichte Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 2 bis 4 Wochen

Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk

Übermäßige Belastung des Sprunggelenks, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder falschem Schritt

Symptome: Leichte Schmerzen; Schwellung

Ausfalldauer: 4 bis 7 Tage

Meniskusriss

Verletzung der Knorpelscheiben (Menisken) im Kniegelenk durch plötzliche Überstreckung oder Beugung des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in

Symptome: starke Schmerzen; Einschränkung der Bewegung des Kniegelenks

Ausfalldauer: 2 bis 8 Wochen

Platzwunde am Kopf

Riss-Quetschwunde am Kopf, z.B. durch Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in oder Balltreffer

Symptome: starke Blutung; Schmerzen; Schwellung; Kopfschmerzen

Ausfalldauer: 10 bis 14 Tage

Prellung im Gesicht

Prellung im Gesichtsbereich (z.B. Jochbein), z.B. durch Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in oder Balltreffer

Symptome: Schmerzen; Schwellung; Bluterguss

Ausfalldauer: 1 bis 4 Wochen

Teilweiser Kreuzbandriss

Teilweiser Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes im Kniegelenk, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: plötzliche starke Schmerzen, die erst nachlassen und bei erneuter Belastung wieder auftreten

Ausfalldauer: 6 bis 9 Monate

Vollständiger Kreuzbandriss

Vollständiger Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes im Kniegelenk, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: plötzliche starke Schmerzen, die erst nachlassen und bei erneuter Belastung wieder auftreten

Ausfalldauer: 6 bis 9 Monate

Anhang C – Unfallglossar

Balltreffer im Gesicht

Es kann passieren, dass Du vom Ball getroffen wirst und Dich dabei im Gesicht verletzt (z.B. Gesichtsprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst nicht schnell genug reagieren oder wirst vom Ball überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Verknüpfte Verletzungen

[Platzwunde am Kopf](#)

[Prellung im Gesicht](#)

Falscher Schritt

Es kann passieren, dass Du einen falschen Schritt machst, z.B. bei schnellen Richtungswechseln. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen verletzen (z.B. Bänderverletzung im Sprunggelenk).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen bei schnellen Schritten nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen für Beine und Füße eignen sich besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

Fehler bei der Ballkontrolle

Es kann passieren, dass Du den Ball nicht richtig kontrollieren kannst. Dabei kannst Du Dich an den Fingern verletzen (z.B. Fingerprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen für die Ballkontrolle nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zum Dribbeln sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Fingerprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderriss im Finger](#)

[Kapselriss im Finger](#)

[Fingerbruch](#)

Fehler beim Fangen

Es kann es passieren, dass Du beim Fangen den Ball nicht richtig zu fassen bekommst. Dabei kannst Du Dich an den Fingern verletzen (z.B. Fingerprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen beim Ballfangen nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zum Passen und Fangen sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Fingerprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderriss im Finger](#)

[Kapselriss im Finger](#)

[Fingerbruch](#)

Laufen mit Ball

Es kann passieren, dass Du stolperst oder stürzt, wenn Du mit dem Ball läufst. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder an den Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen beim Laufen und für die Ballkontrolle nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zum Dribbeln sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen:

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

Laufen ohne Ball

Auch ohne Ball kannst Du beim Laufen stolpern oder stürzen. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder an den Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Du kannst Deine Bewegungen beim Laufen nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen für Beine und Füße sind hier besonders gut.

Verknüpfte Verletzungen:

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

Sturz bei einem Sprung

Es kann passieren, dass Du bei Sprüngen falsch aufkommst oder stürzt. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Bänderverletzung im Sprunggelenk) oder Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen bei Absprung und Landung nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zu Würfeln und Korblegern sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

[Platzwunde am Kopf](#)

[Prellung im Gesicht](#)

Zusammenstoß mit Spieler*innen

Es kann passieren, dass Du mit anderen Spieler*innen zusammen stößt. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder am Kopf (z.B. Platzwunde) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!

Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Verknüpfte Verletzungen

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

[Platzwunde am Kopf](#)

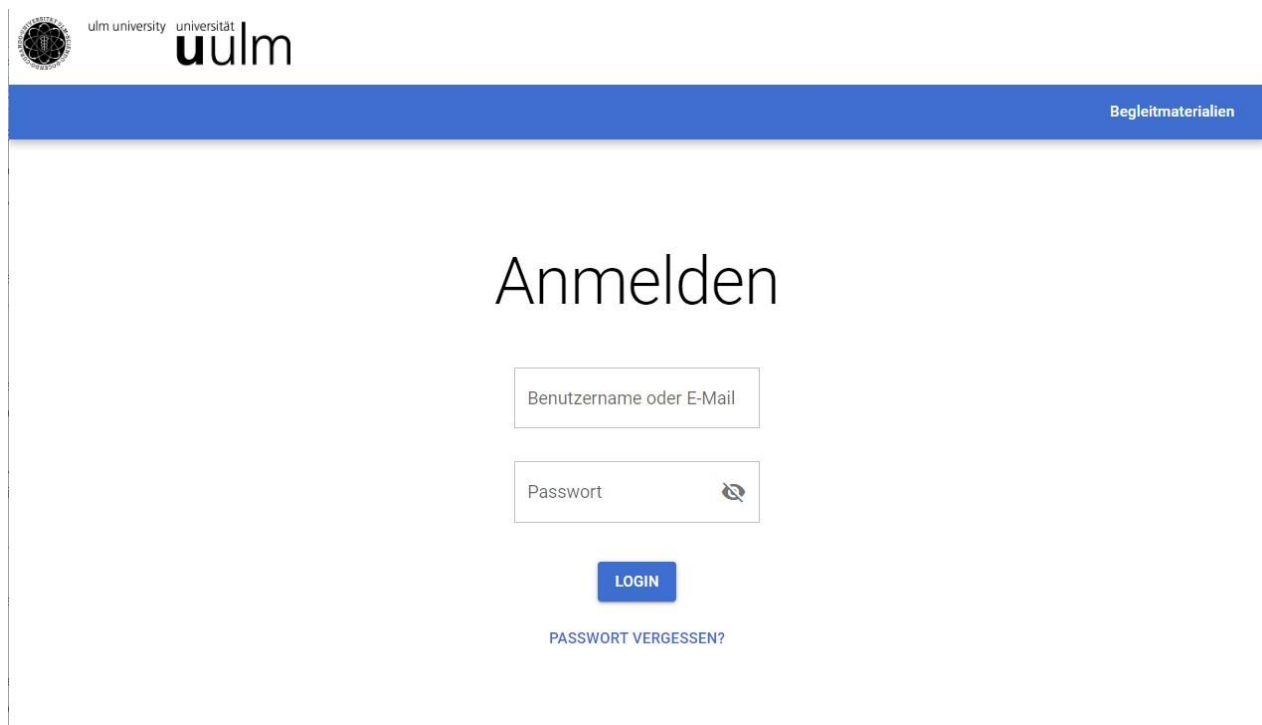
[Prellung im Gesicht](#)

Anhang D – Tutorial zu Verwaltungsseiten des *Basketball Training Manager*

Als Lehrkraft obliegt es Ihnen, Ihren Klassen den Zugang zum Spiel *Basketball Training Manager* zu gewähren. Zu diesem Zweck wurden die Verwaltungsseiten eingerichtet. Hier können Sie Accounts für Klassen, Schülerinnen und Schüler anlegen und darüber hinaus deren Spielfortschritt einsehen. Das folgende Tutorial soll Ihnen den Einstieg und die Navigation in den Verwaltungsseiten erleichtern.

Anmeldungs Bildschirm

Über den Link (derzeit <http://ballsport.sandbox.gentletroll.com/login>) gelangen Sie zum Anmeldungs Bildschirm. Geben Sie hier Ihren Benutzernamen bzw. Ihre E-Mail Adresse sowie Ihr Passwort an, das Ihnen vom Administrator (derzeit valentin.riemer@uni-ulm.de) zugeschickt wurde.




ulm university universität **uulm**

Begleitmaterialien

Anmelden

Benutzername oder E-Mail

Passwort 

LOGIN

[PASSWORT VERGESSEN?](#)

Willkommens Bildschirm

Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Klicken auf „Neues Spiel“ den *Basketball Training Manager* selbst auszuprobieren. Über das blaue Menü-Band gelangen Sie zu den anderen Bereichen, wie den Verwaltungsseiten, den Begleitmaterialien und Ihren Account-Einstellungen. Unter letzterem können Sie bspw. Ihr Passwort ändern. Klicken Sie auf „Klassen verwalten“ um Klassen und Schüler-Accounts anzulegen.



Hallo Demo Lehrkraft

 [NEUES SPIEL](#)

Verwaltungsseiten

Klicken Sie auf „Neue Klasse anlegen“. Sie werden aufgefordert, einen Namen für die Klasse einzugeben.



Klassen verwalten

[NEUE KLASSE ANLEGEN](#)

Es liegen noch keine Klassen in dieser
Bildungseinrichtung vor.

Unten sehen Sie eine bereits angelegte Klasse. Diese können Sie hier auch wieder löschen. Durch Klicken auf „Details“ gelangen Sie zu den Schüler-Accounts.

Klassen verwalten

Die Klasse wurde erfolgreich angelegt.

NEUE KLASSE ANLEGEN

Name

Demo Klasse

DETAILS

LÖSCHEN

Forschungsklassen sind mit einem "F" markiert.

Schüler-Accounts

Klicken Sie auf „Neue Schüler-Accounts anlegen“. Sie werden zunächst aufgefordert, die Anzahl der Schülerinnen und Schüler Ihrer Klasse einzugeben. Anschließend werden für die entsprechende Anzahl an Schülerinnen und Schülern zufallsgeneriert Usernamen und Passwörter generiert.

Klasse verwalten

Demo Klasse ✎

Accounts

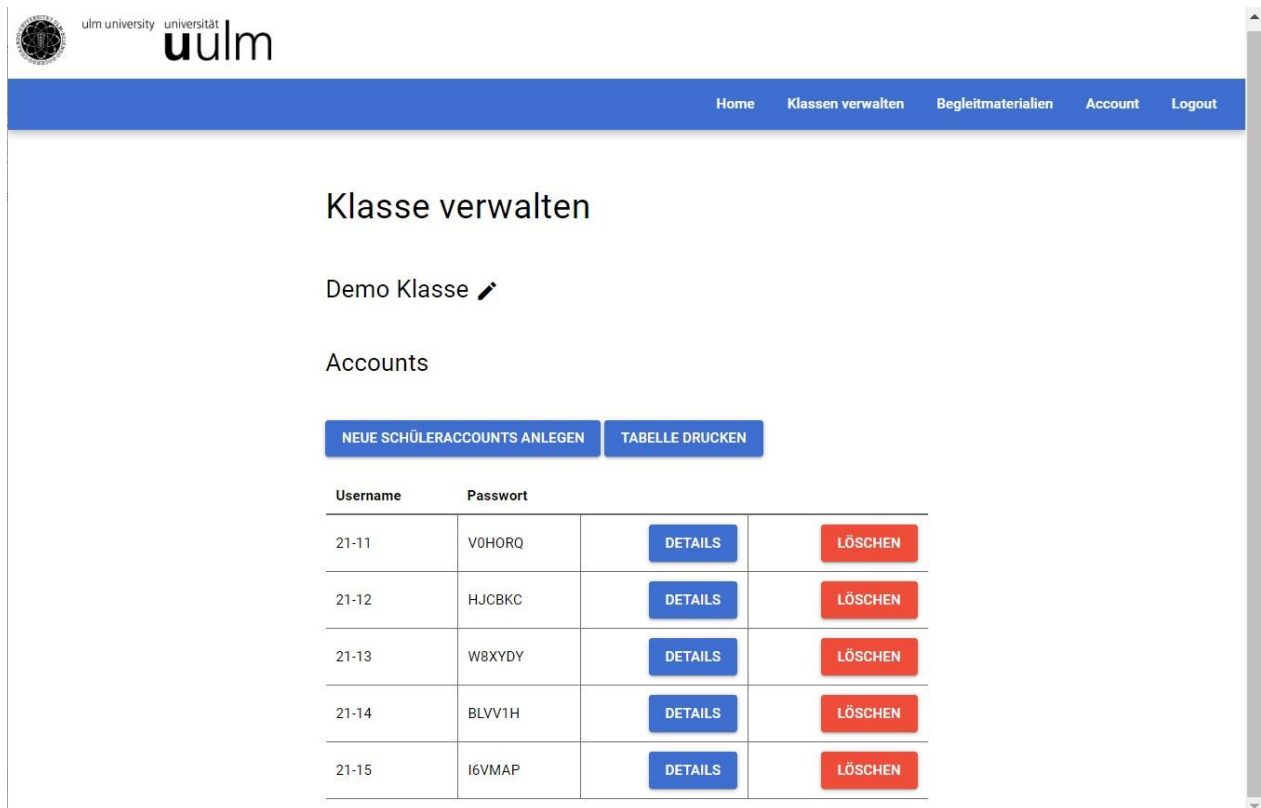
NEUE SCHÜLERACCOUNTS ANLEGEN

Es liegen noch keine Schüleraccounts in dieser Klasse vor.

Unten sehen Sie fünf erstellte Schüler-Accounts. Diese können Sie nun Ihren Schülerinnen und Schülern zuweisen. Mit Usernamen und Passwort können sich diese nun einloggen und den *Basketball Training Manager* spielen.

Durch Klicken auf „Tabelle drucken“ haben Sie außerdem die Möglichkeit, sich eine Liste der Schüler-Accounts ausgeben zu lassen. In diese können Sie die Klarnamen Ihrer Schülerinnen und Schüler eintragen. Dies ist relevant, wenn Sie den Spielfortschritt einzelner Schülerinnen und Schüler nachvollziehen möchten. Die Eingabe von Klarnamen in den Verwaltungsseiten selbst ist nicht vorgesehen.

Sie können einzelne Schüler-Accounts hier löschen und jederzeit neue Accounts anlegen. Durch Klicken auf „Details“ kommen Sie zu den Spielstatistiken der einzelnen Schülerinnen und Schüler.



The screenshot shows the 'Klasse verwalten' interface. At the top, there is a navigation bar with 'Home', 'Klassen verwalten', 'Begleitmaterialien', 'Account', and 'Logout'. Below the navigation bar, the page title is 'Klasse verwalten'. Underneath, it says 'Demo Klasse' with an edit icon. The section is titled 'Accounts'. There are two buttons: 'NEUE SCHÜLERACCOUNTS ANLEGEN' and 'TABELLE DRUCKEN'. Below these buttons is a table with the following data:

Username	Passwort		
21-11	V0HORQ	DETAILS	LÖSCHEN
21-12	HJCBKC	DETAILS	LÖSCHEN
21-13	W8XYDY	DETAILS	LÖSCHEN
21-14	BLVV1H	DETAILS	LÖSCHEN
21-15	I6VMAP	DETAILS	LÖSCHEN

Spielstatistiken

Diese Seite gibt Ihnen einen Überblick über den Spielfortschritt einzelner Schülerinnen und Schüler. Unter „Saison-Fortschritt“ sehen Sie, wieviel Prozent der aktuell gespielten Saison bereits abgeschlossen sind. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zum aktuellen Rangplatz, der Anzahl an Spielerinnen und Spieler im Team-Kader, der Anzahl der Verletzungen sowie der Verletzungen in Relation zur Spielerzahl.

Diese Informationen werden Ihnen für die aktuell gespielte sowie für die 3 letzten abgeschlossenen Saisons angezeigt.



Spielerstatistiken

Spieler: 17-66

Derzeitige Saison

Saison-Fortschritt	23%
Aktueller Ranglistenplatz	8
Spieleranzahl	6
Verletzungsanzahl	0
Schnitt Verletzungen/Spieler	0

Anhang C – SuS Fragebögen in Prä- und Posttest

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Vielen Dank, dass Du bei unserer Studie mitmachst!

Wie läuft die Studie ab?

1. Heute werden wir Dir einige Fragen stellen.
2. Dann erhältst Du den Zugang zum Spiel *Basketball Training Manager* - Du kannst dann spielen, wann immer Du Zeit und Lust dazu hast.
3. Nach vier Wochen werden wir Dir hier an der Schule noch einmal Fragen stellen.



WICHTIG: Lasse bitte dieses Fenster immer geöffnet, bis Du auf der letzten Seite des Fragebogens bist!

Klicke nun bitte auf "Weiter".

Die ganze Befragung läuft **anonym** ab, das heißt, wir kennen Deinen Namen nicht.

Damit wir Deine Antworten aber später trotzdem korrekt zuordnen können, erstelle bitte eine **Forschungs-ID**.

Deine Forschungs-ID besteht aus:

1. dem **ersten** Buchstaben **Deines** Vornamens
2. dem **ersten** Buchstaben des Vornamens **Deiner Mutter**
3. dem **ersten** Buchstaben des Vornamens **Deines Vaters**
4. dem **Tag** Deiner Geburt (zweistellig, z.B. "04")

BEISPIEL:

Angenommen, Du heißt **Katharina**, Deine Mutter heißt **Sonja**, Dein Vater heißt **Marko** und du wurdest am **07.09.2003** geboren, dann würde Dein Code so aussehen:

Erster Buchstabe Deines Vornamens	K
Erster Buchstabe des Vornamens Deiner Mutter	S
Erster Buchstabe des Vornamens Deines Vaters	M
Tag Deiner Geburt (zweistellig, z.B. „04“)	07

Und jetzt Du:

- Erster Buchstabe Deines Vornamens
- Erster Buchstabe des Vornamens Deiner Mutter
- Erster Buchstabe des Vornamens Deines Vaters
- Tag Deiner Geburt (zweistellig, z.B. „04“)

Jetzt brauchen wir einige Angaben zu Deiner Person.

Geschlecht:

weiblich

männlich

divers

Alter:

Klassenstufe:

1. Muttersprache

Meine Muttersprache ist

Deutsch

eine andere Sprache, und zwar

2. Wie oft betreibst Du normalerweise Ballsport in Deiner Freizeit?

weniger als einmal in der Woche

einmal in der Woche

mehrmals in der Woche

täglich

3. Welchen Ballsport spielst Du am liebsten in Deiner Freizeit?

Fußball

Basketball

Handball

Volleyball

anderer Ballsport, und zwar

4. Welchen Ballsport spielst Du am liebsten im Sportunterricht?

Fußball

Basketball

Handball

Volleyball

anderer Ballsport, und zwar

Nun möchten wir etwas zu Deinen Spielgewohnheiten wissen.

5. Wie oft spielst Du Spiele am PC, Laptop oder Smartphone?

- täglich
- mehrmals in der Woche
- einmal in der Woche
- einmal im Monat
- seltener

6. Welche der angeführten Spielarten bevorzugst Du, wenn Du in Deiner Freizeit spielst?

- Quiz-/Puzzle-Spiele
- Adventures/Rollenspiele
- Simulationen/Strategiespiele
- Action-Spiele
- andere

7. Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen für Dich zutreffen.

trifft überhaupt nicht zu trifft voll und ganz zu



Ich spiele gerne *Sportsimulationsspiele* in meiner Freizeit.

Ein *Sportsimulationsspiel* zu spielen, wird mir wahrscheinlich Spaß machen.

Ich finde *Sportsimulationsspiele* interessant.

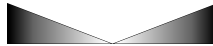
Ich finde *Sportsimulationsspiele* spannend.

Als nächstes möchten wir wissen, was Du davon hältst, mit Sportsimulationsspielen zu lernen.

Es macht nichts, wenn Du noch nie mit Sportsimulationen gelernt hast. Versuche einfach, Dir vorzustellen wie es Dir dabei gehen würde.

8. Gib an, wie sehr die Worte für Dich zutreffen.

Ich finde das Lernen mit Sportsimulationen ...



schlecht

gut

nutzlos

nützlich

uninteressant

interessant

unangenehm

angenehm

9. Was denkst Du, wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du mit Sportsimulationen lernst?

Gib an, wie sehr die Worte Deiner Meinung nach zutreffen.



energielos

energiegeladen

müde

hellwach

lustlos

hoch motiviert

gelangweilt

begeistert

entspannt

gestresst

friedlich

verärgert

ruhig

nervös

sorgenfrei

besorgt

10. Bitte gib zu jeder Aussage an, wie sehr sie für Dich zutrifft.**Ich denke, dass ...**trifft gar
nicht zu

trifft völlig zu



- ... mir das Spielen von Sportsimulationen ermöglicht, bereits Gelerntes praktisch anzuwenden.
- ... mir das Spielen von Sportsimulationen ermöglicht, meine eigenen Fähigkeiten und mein Wissen unter Beweis zu stellen.
- ... meine Lernleistung durch das Spielen von Sportsimulationen gesteigert wird.
- ... ich durch das Lernen mit Sportsimulationen schnell neues Wissen gewinne.
- ... das Spielen von Sportsimulationen innerhalb kürzester Zeit meine Lernleistung verbessert.
- ... mir das Spielen von Sportsimulationen dabei hilft, Lerninhalte zu verstehen.
- ... ich durch das Spielen von Sportsimulationen leicht lernen kann.
- ... das Spielen von Sportsimulationen meine Motivation zu lernen erhöht.
- ... mir das Spielen von Sportsimulationen dabei hilft, Zusammenhänge zwischen einzelnen Lerninhalten zu verstehen.
- ... das Spielen von Sportsimulationen mir den aktiven Umgang mit Lerninhalten ermöglicht.

11. Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen für Dich zutreffen.

trifft überhaupt
nicht zu

trifft voll und
ganz zu



Probleme, die auftauchen während ich mit Sportsimulationen lerne, könnte ich alleine lösen.

Alles was ich wissen muss, um mit Sportsimulationen zu lernen, könnte ich mir selbst beibringen.

Ob ich Sportsimulationen zum Lernen nutze, hängt ganz allein von mir ab.


Ich benötige eine ausführliche Anleitung, um mit Sportsimulationen lernen zu können.

Ich bin zuversichtlich, dass ich Sportsimulationen regelmäßig zum Lernen nutzen könnte, wenn ich wollte.

Es fällt mir bestimmt leicht, Sportsimulationen regelmäßig zum Lernen zu nutzen.

trifft überhaupt
nicht zu

trifft voll und
ganz zu




Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, finden, dass ich regelmäßig mit Sportsimulationen lernen sollte.

Die meisten meiner Mitschüler*innen würden regelmäßig mit Sportsimulationen lernen.

Es würde von mir erwartet werden, dass ich regelmäßig mit Sportsimulationen lerne.

trifft überhaupt
nicht zu

trifft voll und
ganz zu



Ich vermeide es, Sportsimulationen zum Lernen zu nutzen.

Ich würde Sportsimulationen nur dann zum Lernen nutzen, wenn ich dazu aufgefordert werde.

Ich würde Sportsimulationen bei jeder Gelegenheit zum Lernen nutzen, die sich mir bietet.

Ich würde Sportsimulationen gerne regelmäßig zum Lernen nutzen.

Wenn ich die Wahl hätte, würde ich immer andere Lernmittel anstatt Sportsimulationen zum Lernen nutzen.

Auf der nächsten Seite geht es um Deine Absichten, im Sportunterricht Ballsport-Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen zu machen.

Überlege für Dich, warum Du solche Übungen machen wirst oder machen würdest.

12. Bitte gib zu jeder Aussage an, wie sehr sie für Dich zutrifft.

Ich werde im Sportunterricht regelmäßig Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen machen ...

trifft gar nicht zu trifft völlig zu



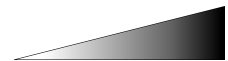
... weil solche Übungen einfach zu meinem Leben dazu gehören.

... weil es mir einfach Spaß macht.

... weil ich dabei Erfahrungen mache, die mir sonst fehlen würden.

Ich werde im Sportunterricht regelmäßig Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen zu machen ...

trifft gar nicht zu trifft völlig zu



... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.

... weil andere sagen, ich soll diese Übungen machen.

... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.

... weil ich diese Übungen im Sportunterricht machen muss.

Nun möchten wir wissen, wie sehr Du Dich dafür interessierst, wie Du Ballsportunfälle vermeiden kannst.

13. Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen für Dich zutreffen.

trifft überhaupt nicht zu trifft voll und ganz zu



Es ist mir wichtig, etwas darüber zu erfahren, *wie ich Ballsportunfälle vermeiden kann*.

Es ist für mich von persönlicher Bedeutung, etwas darüber zu erfahren, *wie ich Ballsportunfälle vermeiden kann*.

Es wird mir wahrscheinlich Spaß machen, mich damit zu befassen, *wie ich Ballsportunfälle vermeiden kann*.

Ich würde mich auch gerne in meiner Freizeit damit befassen, *wie ich Ballsportunfälle vermeiden kann*.

Wie ich Ballsportunfälle vermeiden kann ist für mich ein spannendes Thema.

Ich interessiere mich dafür, *wie ich Ballsportunfälle vermeiden kann*.

Jetzt möchten wir erfahren, was Du über Unfallgefahren bei Ballsportarten, wie z.B. Basketball, weißt.

Es macht nichts, wenn Du etwas nicht weißt. Beantworte die Fragen bitte trotzdem, so gut Du kannst. Wir werden Dich aber fragen, wie sicher Du Dir bist, dass Deine Antworten richtig sind.

14. Wobei besteht bei Basketball die größte Gefahr sich zu verletzen?

Ziehe die Kärtchen auf die richtigen Rangplätze.

Ballbehandlung (Dribbeln) ohne Körperkontakt	Passen und Fangen	1 größte Verletzungsgefahr
Kontakt mit Gegner	vom Ball getroffen werden	2
Springen	Laufen ohne Ball	3
		4
		5
		6 kleinste Verletzungsgefahr

15. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antwort oben richtig ist?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

16. Wobei besteht im Ballsport die größte Gefahr sich zu verletzen?

Ziehe die Kärtchen auf die richtigen Rangplätze.

bei Aktionen, die ich erst ein oder
zweimal gemacht habe

1 größte Verletzungsgefahr

bei Aktionen, die ich schon kenne, aber
in einer neuen Situation durchführe

2

bei Aktionen, die ich gerade lerne

3

bei Aktionen, die ich schon sehr oft
gemacht habe

4 kleinste Verletzungsgefahr

17. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antwort oben richtig ist?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

Wähle bei jeder Frage die Antwort aus, die Du für richtig hältst.

18. Was bedeutet Koordination beim Ballsport, z.B. bei Basketball?

- Koordination bestimmt, wieviel Ausdauer man hat.
- Koordination bestimmt, wie sehr man sich im Spiel von Situationen überraschen lässt.
- Koordination bestimmt, wie konzentriert man ist.
- Koordination bestimmt, wie gut man sich bewegen kann.

19. Welchen Einfluss hat Koordination auf die Verletzungsgefahr im Ballsport?

- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man den Ball nicht so gut fangen kann.
- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man von einem*r anderen Spieler*in überrascht wird.
- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man schneller müde wird.
- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man unkonzentriert ist.

20. Wie kann man Koordination steigern?

- Mit Übungen zur Ausdauer.
- Mit Übungen zum Ballfangen, Dribbeln oder Werfen.
- Mit Übungen, die nicht so anstrengend sind.
- Es ist egal mit welchen Übungen, solange sie sich nicht zu oft wiederholen.

21. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antworten oben richtig sind?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

22. Was bedeutet Spielverständnis beim Ballsport, z.B. bei Basketball?

Spielverständnis bestimmt, wie schnell man im Spiel laufen kann

Spielverständnis bestimmt, wie gut man im Spiel werfen kann.

Spielverständnis bestimmt, wie gut man im Spiel reagieren kann.

Spielverständnis bestimmt, wie schnell man im Spiel müde wird.

23. Welchen Einfluss hat Spielverständnis auf die Verletzungsgefahr im Ballsport?

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man den Ball falsch wirft.

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man sich von anderen Spieler*innen oder dem Ball überraschen lässt.

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man nicht so schnell laufen kann.

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man schnell müde wird.

24. Wie kann man Spielverständnis steigern?

Mit besonders anstrengenden Übungen.

Mit Wurfübungen.

Mit Sprintübungen.

Spielverständnis steigert sich vor allem durch Erfahrung.

25. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antworten oben richtig sind?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

26. Welchen Einfluss hat Konzentration auf die Verletzungsgefahr im Ballsport?

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man sich nicht so gut bewegen kann.

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man nicht weiß, wie man auf Situationen reagieren soll.

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man nicht so viel Erfahrung hat.

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man sich ablenken lässt.

27. Wann sinkt die Konzentration besonders schnell?

Bei Übungen, die nicht so anstrengend sind.

Bei Übungen, die man schon oft gemacht hat.

Bei Übungen zum Ballfangen, Dribbeln oder Werfen.

Bei Übungen, die man noch nie gemacht hat.

28. Wie kann man die Konzentration beim Ballsport aufrecht erhalten?

Mit Übungen, zum Ballfangen, Dribbeln oder Werfen.

Mit Übungen, die besonders anstrengend sind.

Konzentration kann vor allem durch hohe Erfahrung aufrecht erhalten werden.

Mit Übungen, die sich nicht zu oft wiederholen.

29. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antworten oben richtig sind?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

Zum Abschluss möchten wir noch etwas zu Deiner sportlichen Aktivität erfahren.

Erstmal geht es darum, wieviel Zeit Du in den letzten 7 Tagen mit körperlicher Aktivität verbracht hast.

Bitte beantworte alle Fragen (auch wenn Du kaum körperlich aktiv warst).

Bitte berücksichtige die Aktivitäten in der Schule, zu Hause, um von einem Ort zum anderen zu kommen und in Deiner Freizeit für Erholung und Sport.

Denken an alle **anstrengenden** und **mittelschweren** Aktivitäten in den **vergangenen 7 Tagen**.

Anstrengende Aktivitäten sind Aktivitäten, die starke körperliche Anstrengungen erfordern und bei denen Du deutlich stärker atmest als normal.

Mittelschwere Aktivitäten bezeichnen Aktivitäten mit mittlerer körperlicher Anstrengung bei denen Du ein wenig stärker atmest als normal.

30. Denke nur an die körperlichen Aktivitäten, die Du für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung gemacht hast. An wie vielen der vergangenen 7 Tage hast Du anstrengende körperliche Aktivitäten gemacht?

Dazu zählen z.B. Aerobic, Laufen, schnelles Fahrradfahren oder schnelles Schwimmen.

Tage pro Woche

Ich habe keine anstrengende Aktivität gemacht.

31. Wie viel Zeit hast Du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit anstrengender körperlicher Aktivität verbracht?

Beispiel: Wenn Du eineinhalb Stunden anstrengende Aktivität gemacht hast, gib 1 Stunde pro Tag und 30 Minuten pro Tag ein.

Stunden pro Tag

Ich weiß nicht

Minuten pro Tag

Ich weiß nicht

32. Denke nochmal nur an die körperlichen Aktivitäten die Du für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung gemacht hast. An wie vielen der vergangenen 7 Tage hast Du mittelschwere körperliche Aktivitäten gemacht?

Dazu zählen z.B. das Tragen leichter Lasten, Fahrradfahren bei gewöhnlicher Geschwindigkeit oder Schwimmen bei gewöhnlicher Geschwindigkeit.

Hierzu zählt nicht zu Fuß gehen!

Tage pro Woche

Ich habe keine mittelschwere Aktivität gemacht.

33. Wie viel Zeit hast Du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit mittelschwerer körperlicher Aktivität verbracht?

Beispiel: Wenn Du eineinhalb Stunden mittelschwere Aktivität gemacht hast, gib 1 Stunde pro Tag und 30 Minuten pro Tag ein.

Stunden pro Tag

Ich weiß nicht

Minuten pro Tag

Ich weiß nicht

34. An wie vielen der vergangenen 7 Tage bist Du mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß gegangen?

Dazu gehören Gehstrecken daheim oder in der Schule, gehen um von einem Ort zu einem anderen zu gelangen, sowie alles andere Gehen zur Erholung, Bewegung oder Freizeit.

 Tage pro Woche

Ich bin nie 10 Minuten ununterbrochen zu Fuß gegangen.

35. Wie viel Zeit hast Du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit Gehen verbracht?

Beispiel: Wenn Du eineinhalb Stunden zu Fuß gegangen bist, gib 1 Stunde pro Tag und 30 Minuten pro Tag ein.

 Stunden pro Tag

Ich weiß nicht

 Minuten pro Tag

Ich weiß nicht

36. Wie viel Zeit hast Du in den vergangenen 7 Tagen an einem Wochentag mit Sitzen verbracht?

Dazu zählt z.B. Zeit die Du mit Sitzen am Schreibtisch, Besuchen von Freunden, vor dem Fernseher sitzen oder liegen und auch Sitzen in einem öffentlichen Verkehrsmittel verbracht hast.

 Stunden pro Tag

Ich weiß nicht

 Minuten pro Tag

Ich weiß nicht

Geschafft - Du hast das Ende des Fragebogens erreicht!



Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail:

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden. Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Willkommen zum Abschluss unserer Studie!

Heute werden wir Dir nochmals einige Fragen stellen. Manche davon hast Du vor vier Wochen schon einmal beantwortet, manche sind neu.

WICHTIG: Lasse bitte dieses Fenster immer geöffnet, bis Du auf der letzten Seite des Fragebogens bist!

Klicke nun bitte auf "Weiter".



Bitte gib zunächst wieder Deinen Identifikations-Code ein:

Erster Buchstabe Deines Vornamens

Erster Buchstabe des Vornamens Deiner Mutter

Erster Buchstabe des Vornamens Deines Vaters

Tag Deiner Geburt (zweistellig, z.B. „04“)

Nun möchten wir Dir noch einmal einige Fragen zu den Unfallgefahren bei Ballsportarten, wie z.B. Basketball stellen.

Es macht nichts, wenn Du etwas nicht weißt. Beantworte die Fragen bitte trotzdem, so gut Du kannst. Wir werden Dich aber fragen, wie sicher Du Dir bist, dass Deine Antworten richtig sind.

1. Wobei besteht bei Basketball die größte Gefahr sich zu verletzen?

Ziehe die Kärtchen auf die richtigen Rangplätze.

Passen und Fangen	Springen	1 größte Verletzungsgefahr
vom Ball getroffen werden	Kontakt mit Gegner	2
Ballbehandlung (Dribbeln) ohne Körperkontakt	Laufen ohne Ball	3
		4
		5
		6 kleinste Verletzungsgefahr

2. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antwort oben richtig ist?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

3. Wobei besteht im Ballsport die größte Gefahr sich zu verletzen?

Ziehe die Kärtchen auf die richtigen Rangplätze.

bei Aktionen, die ich gerade lerne	1 größte Verletzungsgefahr
bei Aktionen, die ich schon sehr oft gemacht habe	2
bei Aktionen, die ich erst ein oder zweimal gemacht habe	3
bei Aktionen, die ich schon kenne, aber in einer neuen Situation durchführe	4 kleinste Verletzungsgefahr

4. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antwort oben richtig ist?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

Wähle bei jeder Frage die Antwort aus, die Du für richtig hältst.

5. Was bedeutet Koordination beim Ballsport, z.B. bei Basketball?

- Koordination bestimmt, wie sehr man sich im Spiel ablenken lässt.
- Koordination bestimmt, wie genau man Bewegungen ausführen kann.
- Koordination bestimmt, wie schnell man an Konzentration verliert.
- Koordination bestimmt, wie schnell man müde wird.

6. Welchen Einfluss hat Koordination auf die Verletzungsgefahr im Ballsport?

- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man von Situationen überrascht wird.
- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man sich ablenken lässt.
- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man den Ball nicht gut genug kontrollieren kann.
- Bei niedriger Koordination können Unfälle passieren, weil man keine Ausdauer hat.

7. Wie kann man Koordination steigern?

- Mit Übungen, die nicht so schnell müde machen.
- Es ist egal mit welchen Übungen, solange es genug Abwechslung gibt.
- Mit Übungen zum Passen und Fangen.
- Mit Übungen zur Fitness.

8. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antworten oben richtig sind?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

9. Was bedeutet Spielverständnis beim Ballsport, z.B. bei Basketball?

Spielverständnis bestimmt, wie gut man im Spiel Situationen vorhersehen kann.

Spielverständnis bestimmt, wie schnell man im Spiel Ausdauer verliert.

Spielverständnis bestimmt, wie gut man im Spiel passen kann.

Spielverständnis bestimmt, wie gut man im Spiel dribbeln kann

10. Welchen Einfluss hat Spielverständnis auf die Verletzungsgefahr im Ballsport?

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man schnell Ausdauer verliert.

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man nicht so gut dribbeln kann.

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man den Ball nicht so gut fangen kann.

Bei niedrigem Spielverständnis können Unfälle passieren, weil man nicht so schnell auf andere Spieler*innen oder den Ball reagieren kann.

11. Wie kann man Spielverständnis steigern?

Mit Dribbelübungen.

Mit Übungen, die nicht so anstrengend sind.

Mit Übungen, bei denen man mit mehreren Spieler*innen zusammenspielt.

Mit Ausdauerübungen.

12. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antworten oben richtig sind?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

13. Welchen Einfluss hat Konzentration auf die Verletzungsgefahr im Ballsport?

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man Situationen nicht so gut vorhersehen kann.

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man nicht so sehr darauf achtet, was man gerade macht.

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man nicht so schnell auf andere Spieler*innen oder den Ball reagieren kann.

Bei niedriger Konzentration können Unfälle passieren, weil man Bewegungen nicht so genau ausführen kann.

14. Wann sinkt die Konzentration besonders schnell?

Bei Bewegungen, die man sehr selten macht.

Bei Bewegungen, die man schon viele Male gemacht hat.

Bei Bewegungen, die sehr schwierig sind.

Bei Bewegungen, die nicht so anstrengend sind.

15. Wie kann man die Konzentration beim Ballsport aufrecht erhalten?

Mit Übungen, bei denen man mit mehreren Spieler*innen zusammenspielt.

Mit Übungen, die sich oft abwechseln.

Mit Übungen zum Passen und Fangen.

Mit Laufübungen.

16. Wie sicher bist Du Dir?

Klicke auf die Linie und ziehe das Kreuz – zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass die Antworten oben richtig sind?

gar nicht sicher – 0%

100% - völlig sicher

17. Jetzt möchten wir Deine Meinung erfahren: Wie sehr hat Dir das Spielen des *Basketball Training Managers* dabei geholfen, etwas über Verletzungen im Ballsport zu lernen?

Bitte gib zu jeder Aussage an, wie sehr sie für Dich zutrifft.

Ich habe gelernt, ...

trifft gar
nicht zu

trifft völlig zu



... wie Spielverständnis mit Verletzungen zusammenhängt.

... wie Konzentration mit Verletzungen zusammenhängt.

... wie Koordination mit Verletzungen zusammenhängt.

... welche Verletzungen besonders häufig im Basketball vorkommen.

... wie man Unfälle beim Basketball vermeiden kann.

... wie es zu Unfällen beim Basketball kommt.

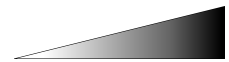
Auf der nächsten Seite geht es um Deine Absichten, im Sportunterricht **Ballsport-Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen** zu machen.

Überlege für Dich, warum Du solche Übungen auch weiterhin machen wirst oder machen würdest.

18. Bitte gib zu jeder Aussage an, wie sehr sie für Dich zutrifft.

Ich werde im Sportunterricht regelmäßig Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen machen ...

trifft gar nicht zu trifft völlig zu



... weil ich dabei Erfahrungen mache, die mir sonst fehlen würden.

... weil solche Übungen einfach zu meinem Leben dazu gehören.

... weil es mir einfach Spaß macht.

Ich werde im Sportunterricht regelmäßig Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen zu machen ...

trifft gar nicht zu trifft völlig zu



... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.

... weil ich diese Übungen im Sportunterricht machen muss.

... weil andere sagen, ich soll diese Übungen machen.

... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.

Zum Abschluss möchten wir noch etwas zu Deinem Erleben beim Spielen des ***Basketball Training Managers*** erfahren.

19. Wie oft hast Du in den letzten 4 Wochen den *Basketball Training Manager* gespielt?

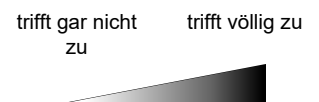
- nie
- insgesamt 1 bis 3 mal
- ungefähr 1 bis 2 mal in der Woche
- ungefähr 3 bis 4 mal in der Woche
- ungefähr 5 bis 6 mal in der Woche
- fast täglich

20. Wenn Du in den letzten 4 Wochen den *Basketball Training Manager* gespielt, hast, wie lange hast Du meistens am Stück gespielt?

- weniger als 5 Minuten
- 5 bis 10 Minuten
- 10 bis 20 Minuten
- 20 bis 30 Minuten
- 30 bis 60 Minuten
- länger als 60 Minuten

ich habe gar nicht gespielt

21. Beim Spielen von *Basketball Training Manager* ...



- ... habe ich immer wieder überprüft, wie gut ich bin.
- ... habe ich mich regelmäßig gefragt, ob ich meine Ziele erreiche.
- ... habe ich regelmäßig überprüft, wie nützlich meine Strategien sind.
- ... habe ich immer wieder über meine Handlungen und die Folgen nachgedacht, um mir wichtige Zusammenhänge klar zu machen.

22. Bitte gib an, wie einfach oder schwierig das Spielen von *Basketball Training Manager* war.

sehr einfach sehr schwierig



Alle Ziele zu erreichen war ...

Die Übersicht über alle unterschiedlichen Bereiche zu behalten war ...

Genügend nicht-verletzte Spieler in der Mannschaft zu haben war ...

Verletzungen zu vermeiden war ...

23. Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen für das Spielen von *Basketball Training Manager* zutreffen.trifft gar nicht
zu trifft völlig zu

Ich musste viele Aufgaben gleichzeitig bewältigen.

Es gab viele verschiedene Bereiche, die ich im Blick behalten musste.

Im Grunde musste ich mich nur auf eine einzige Sache konzentrieren.

`question('SC03', 'anchor=none', 'show-title=no')`

Ich wusste zu jeder Zeit, was ich zu tun hatte.

Ich wusste immer genau, was ich erreichen sollte.

question('PI01', '1', 'spacing=no')

24. Bei den folgenden Aussagen geht es um Deinen Spieler-Avatar, den Du beim Spielen vom *Basketball Training Manager* als Captain gewählt hast.

Bitte gib zu jeder Aussage an, wie sehr sie für Dich zutrifft.

trifft gar
nicht zu

trifft völlig zu



Mein Spieler-Avatar ist auf viele Weise wie ich.

question('PI02', '1', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Wenn ich spiele, fühlt es sich so an, als wäre ich mein Spieler-Avatar.

question('PI03', '1', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Wenn ich wie mein Spieler-Avatar werden könnte, würde ich es tun.

question('PI01', '2', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Mein Spieler-Avatar sieht mir ähnlich.

question('PI02', '2', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Ich fühle mich so, als wäre ich in meinem Spieler-Avatar, wenn ich spiele.

question('PI03', '2', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Ich wäre gerne mehr wie mein Spieler-Avatar.

question('PI01', '3', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Ich identifiziere mich mit meinem Spieler-Avatar.

question('PI02', '3', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Im Spiel ist es so, als wäre ich eins mit meinem Spieler-Avatar.

question('PI03', '3', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Mein Spieler-Avatar ist ein Vorbild für mich.

question('PI01', '4', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Mein Spieler-Avatar ist eine Erweiterung von mir selbst.

question('PI02', '4', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Wenn ich spiele, werde ich in meinen Spieler-Avatar hineinversetzt.

question('PI03', '4', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Mein Spieler-Avatar ist besser als ich.

question('PI01', '5', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Ich sehe meinem Spieler-Avatar ähnlich.

question('PI02', '5', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Beim Spielen fühlt es sich so an, als würde der Körper meines Spieler-Avatars mein eigener werden.

question('PI03', '5', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Mein Spieler-Avatar hat Eigenschaften, die ich gerne hätte.

question('PI01', '6', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none', 'shading=none')

Mein Spieler-Avatar ist so ähnlich wie ich.

question('PI02', '6', 'show-title=no', 'show-explanation=no', 'spacing=no', 'anchor=none')

Im Spiel ist es so, als würde ich direkt durch meinen Spieler-Avatar handeln.

25. Bitte gib an, wie sehr die folgenden Aussagen für *Basketball Training Manager* zutreffen.

trifft gar nicht zu trifft völlig zu



Ich hätte das Spiel gerne noch länger gespielt.

Ich würde das Spiel Freunden weiterempfehlen.

Ich würde das Spiel wieder spielen.

question('SH03')

26. Woran lag es, dass Du den *Basketball Training Manager* nicht öfter gespielt hast?

27. Bitte beantworte noch die folgenden Fragen zum Spielen vom *Basketball Training Manager*.

Was hat Dir am besten gefallen?

Was hat Dich besonders geärgert?

Gab es etwas, das Du im Spiel gerne getan hättest, aber nicht konntest?

Wenn Du beim Spiel etwas ändern, weglassen oder hinzufügen könntest, was wäre es?

Geschafft - Du hast das Ende des Fragebogens erreicht!



Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail:

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden. Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Anhang D – Lehrkräfte Fragebogen

Online-Befragung zur Evaluationsstudie "Prävention von Ballsportunfällen an Schulen"

Vielen Dank, dass Sie an der Evaluationsstudie mitgemacht haben!

Wir möchten Sie nun zu Ihren Erfahrungen mit dem Präventionskonzept während der Studie befragen. Diese Informationen helfen uns, das Konzept weiter zu verbessern und an die Bedürfnisse von Sport-Fachlehrkräften anzupassen.

Auf der nächsten Seite folgen die Einwilligungserklärung zur Datenerhebung, sowie die Widerrufsbelehrung und Informationen zur DSGVO.

Einwilligung in die Datenerhebung

Liebe Lehrkraft,

vielen Dank für Ihre Teilnahme an der Evaluationsstudie.

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen zur Datenerhebung durch und wählen Sie unten die entsprechenden Optionen, wenn Sie damit einverstanden sind.

Die Erfassung von Kontaktdaten erfolgt lediglich im Rahmen dieser Einwilligungserklärung. Namen und E-Mail Adresse werden getrennt von den übrigen Daten gespeichert und können von uns nicht mit den übrigen Angaben im Fragebogen in Zusammenhang gebracht werden. Ebenso wird zu keiner Zeit die IP-Adresse erfasst, von der aus auf den Fragebogen zugegriffen wird. Die erhobenen Daten dienen nur zu Forschungszwecken, die Weitergabe sämtlicher Forschungsdaten erfolgt pseudonymisiert, das heißt, dass keine Rückschlüsse auf den Namen gezogen werden können.

Die Speicherung, Auswertung und Weitergabe personenbezogener Daten (wie Alter und Geschlecht) erfolgt nach gesetzlichen Bestimmungen und setzt vor Teilnahme an der Studie folgende freiwillige Einwilligung voraus:

Bitte geben Sie Ihre Einwilligung durch Anklicken der Kästchen. Geben Sie dann bitte in das Feld darunter **Ihren Namen** und eine gültige **E-Mail Adresse** ein.

Diese werden **getrennt** von den restlichen Daten gespeichert und können später **nicht** mehr mit Ihren Angaben in Zusammenhang gebracht werden.

- Ich erkläre mich damit einverstanden, dass im Rahmen dieser Studie erhobene Daten auf Fragebögen und elektronischen Datenträgern aufgezeichnet und ohne Namensnennung verarbeitet werden.
- Ich mich damit einverstanden, dass eine autorisierte und zur Verschwiegenheit verpflichtete Person (z.B.: des Auftraggebers, der Universität) in die erhobenen personenbezogenen Daten Einsicht nimmt, soweit dies für die Überprüfung des Projektes notwendig ist.
- Ich habe verstanden, dass ich das Recht habe, Auskunft (einschließlich unentgeltlicher Überlassung einer Kopie) über meine personenbezogenen Daten zu erhalten sowie deren Berichtigung oder Löschung zu verlangen.
- Ich bestätige, dass ich mindestens 16 Jahre alt bin.

Nach dem Lesen der Widerrufsbelehrung und der Informationen zur DSGVO klicken Sie bitte unten rechts auf **"Weiter"**, um die Befragung zu starten.

Widerrufsbelehrung:

Diese Einwilligung i.S.d. Art. 6 Abs. 1 lit. a) i. V. m. Art. 7 DSGVO kann jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung bleibt vom Widerruf unberührt. Die Einwilligung ist freiwillig. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder ihrem Widerruf entstehen keine Nachteile.

Einen etwaigen Widerruf richten Sie bitte an: Valentin Riemer, valentin.riemer@uni-ulm.de

Informationen zum Datenschutz gemäß Art. 13 DSGVO

1. Verantwortlicher gem. Art. 4 Abs. 7 DSGVO ist die

Universität Ulm, 89069 Ulm Telefon +49 (0)731/50-10, Telefax +49 (0)731/50-22038

Die Universität Ulm ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts, die durch den Präsidenten Prof. Dr.-Ing. Michael Weber (praesident@uni-ulm.de) oder durch den Kanzler Dieter Kaufmann (kanzler@uni-ulm.de) vertreten wird.

2. Den Datenschutzbeauftragten der Universität Ulm

erreichen Sie unter dsb@uni-ulm.de oder senden einen Brief mit dem Zusatz „Datenschutzbeauftragter“ an die o. g. Adresse.

3. Zweck der Verarbeitung:

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Durchführung der Studie „Förderung von Risikobewusstsein und koordinativen Fähigkeiten zur Prävention von Ballsportunfällen“ verwendet. Die Weiterverarbeitung der Daten erfolgt anschließend pseudonymisiert.

4. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung:

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt aufgrund Ihrer ausdrücklichen Einwilligung. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

Veröffentlichungen zur Studie erfolgen nur mit pseudonymisierten Daten.

5. Empfänger/innen der personenbezogenen Daten:

Innerhalb der Universität Ulm stehen die Daten nur durch Valentin Riemer zur Verfügung. Die Beschäftigten der Universität Ulm unterliegen per Gesetz einer Verschwiegenheitsverpflichtung.

Eine Weitergabe der ausgewerteten Interviewergebnisse erfolgt nur pseudonymisiert.

6. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:

Ihre personenbezogenen Daten (Kontakt Daten) werden nur für die Dauer der wissenschaftlichen Datenerhebung gespeichert.

Die Daten werden spätestens mit Abschluss des Forschungsprojekts „Förderung von Risikobewusstsein und koordinativen Fähigkeiten zur Prävention von Ballsportunfällen“ gelöscht, sofern einer Löschung keine sonstigen berechtigten Interessen des für die Verarbeitung Verantwortlichen entgegenstehen.

7. Ihnen stehen folgende Rechte zu:

a) Ein Recht auf Auskunft über die zu ihrer Person gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO).

b) Sollten unrichtige personenbezogenen Daten verarbeitet worden sein, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18, 21 DSGVO).

c) Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich bei der Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Universität Ulm zu beschweren. Die zuständige Aufsichtsbehörde ist der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Baden-Württemberg.

Geschlecht:

- weiblich
- männlich
- divers

1. Wie alt sind Sie?

Ich bin Jahre

2. Wie lange unterrichten Sie schon an Schulen?

Ich unterrichte seit insgesamt Jahren

3. An was für einer Schule unterrichten Sie derzeit?

- Realschule
- Werkrealschule
- Gymnasium
- Gemeinschaftsschule

andere:

4. Mit welche(r) Klassenstufe(n) haben Sie an der Evaluationsstudie teilgenommen?

5. Wieviele Ihrer Schülerinnen und/oder Schüler haben während der Evaluationsstudie an den Sportstunden teilgenommen?

Hier genügt die Zahl der SuS, die Sie üblicherweise in der Sportstunde unterrichten.

Schülerinnen Schüler

6. Wie oft haben Sie im 4-wöchigen Evaluationszeitraum Sportstunden durchgeführt, bei denen Sie die Inhalte des Präventionskonzepts aufgegriffen haben?

- nie
 1x
 2x
 3x
 4x
 öfter:

7. Wann haben Sie Sportstunden durchgeführt, bei denen Sie die Inhalte des Präventionskonzepts aufgegriffen haben?

Bitte geben Sie in die Textfelder neben dem Wochentag die Uhrzeit der Sportstunde an.

Falls Sie die Sportstunden an unterschiedlichen Tagen oder Uhrzeiten hatten, geben Sie bitte auch die entsprechenden Kalendertage an.

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag

8. Wieviel Zeit pro Sportstunde haben Sie *üblicherweise* für die Inhalte des Präventionskonzepts aufgewendet?

- weniger als 1 Schulstunde
 ca. 1 Schulstunde
 ca. 1 Doppelstunde
 anderes:

9. Welche Effekte haben Sie bei den SuS über den 4-wöchigen Evaluationszeitraum wahrgenommen?

	keine	leichte	mittlere	starke
Verbesserungen der koordinativen Fähigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbesserungen des Spielverständnis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbesserungen der Konzentration	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbesserungen im Risikoverhalten (z.B. erhöhte Rücksichtnahme)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Wie hoch war Ihrer Ansicht nach die Motivation der SuS an der Teilnahme?

	sehr gering	eher gering	mittelmäßig	eher hoch	sehr hoch
Motivation das Spiel <i>Basketball Training Manager</i> zu spielen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivation bei Unterrichtseinheiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Welche Begleitmaterialien haben Sie wie häufig genutzt?

	nie	in 1 Einheit	in 2 Einheiten	in 3 Einheiten	in jeder Einheit
Module (Struktur des Unterrichtsablaufs)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beispieleinheiten (Zusammenstellung von Übungen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Übungen (Übungen wie in Begleitmaterialien beschrieben)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schüler Übungseinheit (Vorlage einer Einheit zum Ausfüllen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Test der koordinativen Fähigkeiten (Teilübung des Münchner Fitness-Tests)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Wie nützlich fanden Sie die Begleitmaterialien?

Module (Struktur des Unterrichtsablaufs)

gar nicht nützlich	eher nicht nützlich	mittelmäßig	eher nützlich	sehr nützlich	nicht beurteilbar
--------------------	---------------------	-------------	---------------	---------------	----------------------

Beispieleinheiten (Zusammenstellung von Übungen)

gar nicht nützlich	eher nicht nützlich	mittelmäßig	eher nützlich	sehr nützlich	nicht beurteilbar
--------------------	---------------------	-------------	---------------	---------------	----------------------

Übungen (Übungen wie in Begleitmaterialien beschrieben)

gar nicht nützlich	eher nicht nützlich	mittelmäßig	eher nützlich	sehr nützlich	nicht beurteilbar
--------------------	---------------------	-------------	---------------	---------------	----------------------

Schüler Übungseinheit (Vorlage einer Einheit zum Ausfüllen)

gar nicht nützlich	eher nicht nützlich	mittelmäßig	eher nützlich	sehr nützlich	nicht beurteilbar
--------------------	---------------------	-------------	---------------	---------------	----------------------

Test der koordinativen Fähigkeiten (Teilübung des Münchner Fitness-Tests)

gar nicht nützlich	eher nicht nützlich	mittelmäßig	eher nützlich	sehr nützlich	nicht beurteilbar
--------------------	---------------------	-------------	---------------	---------------	----------------------

13. Wie oft haben Sie während des 4-wöchigen Evaluationszeitraums die Spielbegleitseiten genutzt, um sich die Spielfortschritte Ihrer SuS anzusehen?

- nie
- einmal
- zwei- bis dreimal
- einmal pro Woche
- mehrmals pro Woche

14. Welche Schwerpunkte haben Sie in welchen Einheiten gesetzt?

Mehrfachauswahl möglich

Koordination obere Extremitäten

in der 1. Einheit	in der 2. Einheit	in der 3. Einheit	in der 4. Einheit	nie
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-----

Koordination untere Extremitäten

in der 1. Einheit	in der 2. Einheit	in der 3. Einheit	in der 4. Einheit	nie
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-----

Spielverständnis

in der 1. Einheit	in der 2. Einheit	in der 3. Einheit	in der 4. Einheit	nie
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-----

Konzentration

in der 1. Einheit	in der 2. Einheit	in der 3. Einheit	in der 4. Einheit	nie
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-----

15. Welche Übungen aus den Begleitmaterialien haben Sie eingesetzt?Sie können die Namen der Übungen direkt aus den [Begleitmaterialien](#) kopieren. Ich habe keine Übungen aus den Begleitmaterialien genutzt**16. Welche Anmerkungen haben Sie zu den in Spiel und Begleitmaterialien dargestellten Übungen für die Prävention von Ballsportunfällen?****17. Welche Anmerkungen haben Sie zu den in Spiel und Begleitmaterialien vermittelten Inhalten zu Verletzungsrisiken für die Prävention von Ballsportunfällen?**

18. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie das Präventionskonzept in der jetzigen Form in Zukunft nutzen werden?

- sehr gering
- eher gering
- mittelmäßig
- eher hoch
- sehr hoch

19. Welche Änderungen am Präventionskonzept sollten Ihrer Meinung nach vorgenommen werden?

20. Welche weiteren Anmerkungen zum Präventionskonzept haben Sie?

Letzte Seite

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.