

# UNIHAUS

<b>Kapitel 1</b>	<b>„Vom ABC für Spielanfänger...“</b>	7
	Einführung.....	8
	Modell des spielerisch-impliziten Lernens .....	11
	Struktur und Aufbau.....	11
	Sportspielsystematik .....	13
	Stufenübergreifende Ziele und Inhalte.....	17
	Taktikbausteine .....	19
	Koordinationsbausteine.....	20
	Technikbausteine.....	21
	Stufenübergreifende methodische Grundphilosophie.....	24
	Erste Regel: „Vom Übergreifenden zum Speziellen“.....	25
	Zweite Regel: „Vom Spielen zum Spielen und Üben“ .....	29
	Dritte Regel: „Vom impliziten zum expliziten Lernen“ .....	33
	Zusammenfassung .....	37
<b>Kapitel 2</b>	<b>„....zum gekonnten Agieren mit der Hand und mit Schlägern“</b>	39
	Einführung .....	40
	Konzepte im Bereich der Rückschlagspiele .....	41
	Begriffsbestimmungen und Einteilungen.....	41
	Ziele und Inhalte .....	43
	Methodische Grund- und Reihungsregeln .....	46
	Ballschule Rückschlagspiele: Ziele, Inhalte und Methoden .....	47
	Spielerisch-situationsorientierte Ballschule Rückschlagspiele.....	49
	Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele.....	51

<b>Kapitel 3</b>	<b>Spielerisch-situationsorientierte Ballschule Rückschlagspiele</b>	57
	Einführung .....	58
	Zeichenlegende und Darstellungsform .....	61
	Spiele-Sammlung .....	64
	Überzahl herausspielen .....	64
	Zusammenspiel .....	72
	Ins Ziel treffen .....	78
	Ball dem Ziel annähern .....	83
	Lücke erkennen .....	85
<b>Kapitel 4</b>	<b>Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele</b>	93
	Einführung .....	94
	Übungs-Sammlung .....	97
	Präzisionsdruck .....	97
	Komplexitätsdruck .....	102
	Organisationsdruck .....	107
	Variabilitätsdruck .....	112
	Zeitdruck .....	117
	Belastungsdruck .....	120
<b>Kapitel 5</b>	<b>Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele</b>	123
	Einführung .....	124
	Übungs-Sammlung .....	125
	Spielpunkt bestimmen .....	125
	Laufwege und -tempo festlegen .....	129

Winkel steuern .....	132
Krafteinsatz steuern .....	136
Sich verfügbar machen.....	140
Ball im Blick behalten .....	144
Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen.....	148
Laufwege beobachten .....	152
Abwehrposition vorwegnehmen .....	154
<b>Anhang</b>	<b>155</b>
Institution Ballschule Heidelberg.....	155
Schlaggeräte .....	157
Literaturverzeichnis .....	158
Danksagung.....	161