

## **Jahresbericht Polysportiver Ballsport**

Wie auf der Homepage geschrieben, zählt beim Ballsport nicht die Anzahl der Tore oder Körbe, sondern der Teamgeist, um ein sportliches und verletzungsfreies Spiel zu gewährleisten, bei dem sich alle wohlfühlen können. Die Regeln und Abläufe wurden so entwickelt, um dies zu realisieren und zu vermeiden, dass sich einzelne Spieler als „Star“ profilieren. Ein Korb bzw. ein Tor zählt erst, wenn alle Spieler:innen den Ball mindestens einmal bekommen haben.

Es gibt drei Bereiche, die zu Verletzungen führen können:

- a) Spielen ohne Aufwärmen: Wir machen deshalb immer die ersten zehn Minuten Aufwärm- und Explosivitätsübungen.
- b) Körperkontakt: Es wird darauf geachtet, dass nicht zu aggressiv gespielt wird, und die Spieler bekommen manchmal eine Auszeit, um sich zu beruhigen.
- c) Hallenwände: Es besteht Gefahr am Rand, wo sich die Klettergitter usw. befinden, wenn wir die gesamte Fläche nutzen. Dafür wurde die Regel so aufgestellt, dass nur ein Spieler am Rand über die schwarze Linie gehen darf und innerhalb von fünf Sekunden wieder herauskommen muss.

In den letzten Monaten haben wir zusätzlich zum beliebten Fussball Frisbee- und Basketballtechniken geübt. In den nächsten Monaten wird auch Volleyball einen unserer Schwerpunkte bilden.