Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2005)
Heft: 10

Artikel: Faszination Bälle
Autor: Harder, Claudia / Markmann, Mariella
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992423

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

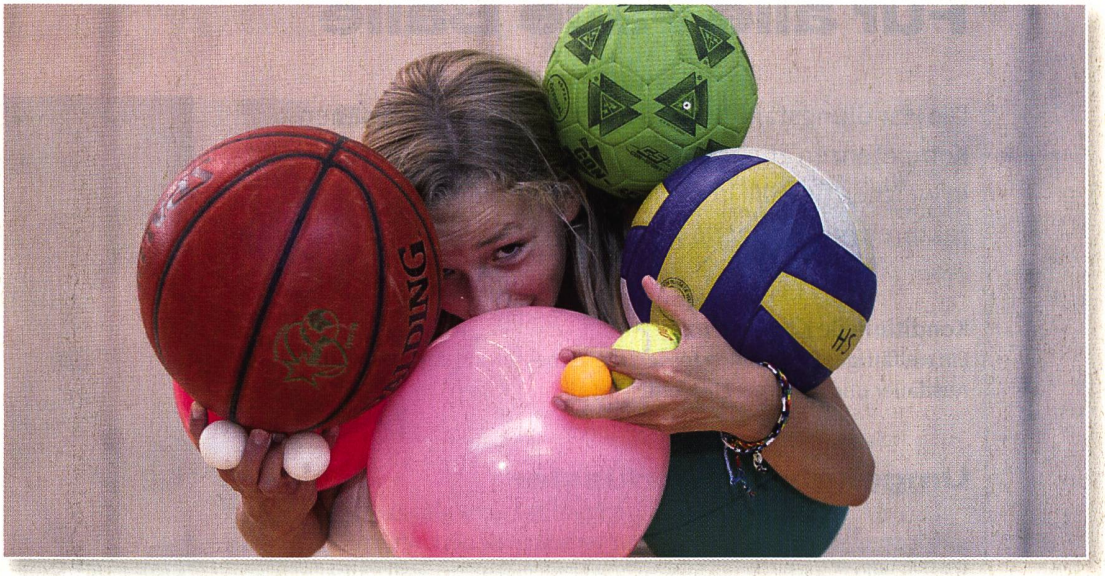
Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516 486

10 mobile praxis

Sto.



Ballkünstlerinnen verzaubern das Publikum in jeder Sportart. Bis es soweit ist, braucht es viel Training. Diese Praxisbeilage ist mit ihren vielfältigen Spiel- und Übungsformen den jungen Ballsportlern gewidmet.

Inhalt

2 Koordination und Kondition – Für alle Fälle Bälle

4 Einstieg – Ich und der Ball

5 Fortbewegung – Von A nach B

6 Werfen und Fangen – Catch it!

8 Prellen – Kontrolle mit Gefühl

10 Herausforderung – Ein Kind, zwei Bälle

12 Spielformen – Gemeinsam statt einsam

13 Spiel-Circuit – Eine runde Sache

12 Zehnerlei – Nummer für Nummer

Faszination Bälle

Claudia Harder, Mariella Markmann
Fotos: Daniel Käsermann, Zeichnungen: Leo Kühne

ETH-Bibliothek
EM000005740821

Bälle üben schon früh eine grosse Faszination auf die Menschen aus. Manche haben ihren ersten Kontakt bereits in der Wiege – als buntes Mobile über dem Wickeltisch. Kaum aufrecht stehend, rennen Kleinkinder hinter rollenden Bällen her. Später wird das runde Spielgerät mit Freundinnen und Kameraden auf dem Spielplatz entdeckt und auch im Erwachsenenalter dreht sich bei vielen Sport Treibenden alles um den Ball

Tragen, rollen, werfen, fangen, prellen

Egal mit welchem – ob gross oder klein, hart oder weich, Fuss-, Hand- oder Volleyball – es lassen sich viele Dinge mit ihm anstellen. Er kann gerollt, geworfen, gefangen und geprellt werden. Bereits den Urvölkern waren runde, ballähnliche Objekte bekannt. Ob der Ball schon damals einen ähnlich sozial-integrativen Charakter hatte wie in der heutigen Zeit, ist unbekannt. Denn heuten können sich Knaben wie Mädchen jeglicher sozialer und kultureller Herkunft gemeinsam mit ihm vergnügen.

Pausenklassiker in der Turnhalle

Wie vielfältig das Balltraining für Kinder und Jugendliche sein kann, zeigen die Übungen dieser Praxisbeilage. Sie eignen sich sowohl für ganze Sportlektionen als auch für Aufwärmsequenzen in Spielstunden. Die erste Doppelseite verdeutlicht, dass mit dem Ball die verschiedenen Kompetenzen (Kondition, Koordination, Taktik, Psyche) gefördert werden können. Anschliessend folgen Übungen zu Tragen, Werfen und Fangen, Prellen und Ballspielformen in Gruppen. Dabei stehen nicht sportartspezifische Techniken, sondern vielmehr übergreifende Anliegen im Ballsport im Vordergrund. Dass Kraft und Spiel kombiniert werden können, zeigt das Beispiel eines Ballcircuits auf Seite 13. Den Abschluss macht eine bekannte (Pausen-) Spielform: das Zehnerlei.

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 5/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:
- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

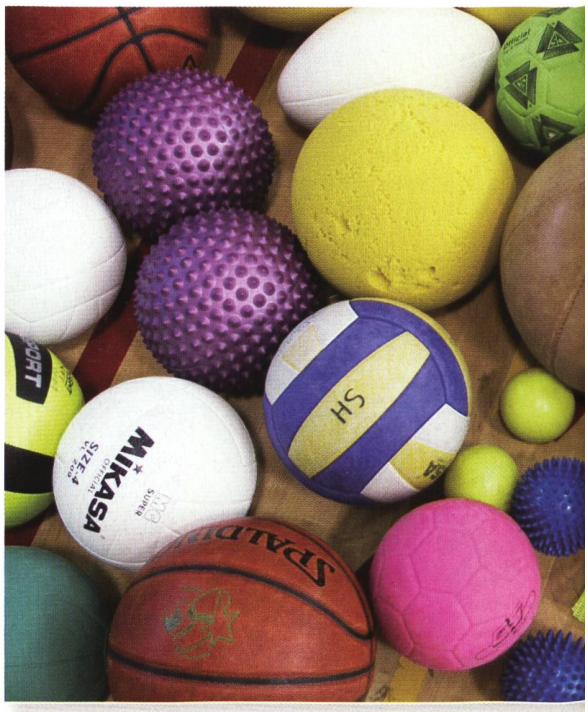
Einsenden an:
Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen
Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Monique Marzo, BASPO

Koordination und Kondition

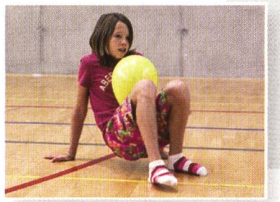
Für alle Fälle Bälle

Die Handlungsfähigkeit im Sport ist von verschiedenen Kompetenzen abhängig. Mit geeigneten Trainingsübungen, in welchen der Ball im Zentrum steht, können viele dieser Faktoren hervorragend gefördert werden.



Konditionelle Kompetenz
Ein vielfältiges Balltraining fördert die Verbesserung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und der Beweglichkeit.

Umgekehrter Vierfüssler



Wozu? Verbesserung der Kraft.
Was? Den Ball im Vierfüssergang rücklings auf dem Bauch über eine vorgegebene Strecke tragen.
Variante: als Gruppenwettkampf (Stafette) durchführen.

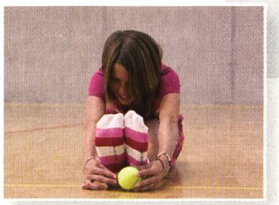
Räuber und Polizist

Wozu? Verbesserung der Wurfgenauigkeit.
Was? Team A rollt verschiedene Bälle in die Längsrichtung der Halle. Die Ballstrasse wird durch Seitenlinien begrenzt. An der Längsseite der Hallenwand stehen die Mitglieder von Team B und versuchen, möglichst viele Bälle durch Rollen in der Querrichtung zu treffen.

Balltransport

Wozu? Verbesserung der Ausdauer.
Was? Zwei Teams haben an ihrer Hallenseite je einen Behälter mit unterschiedlichen Bällen darin. Welches Team schafft es, den eigenen Behälter zu leeren und alle Bälle in den Behälter der gegnerischen Mannschaft zu legen. Pro Lauf und Schüler darf nur ein Ball transportiert werden (haltend, prellend, am Fuss führend etc.).

Grosse Reichweite

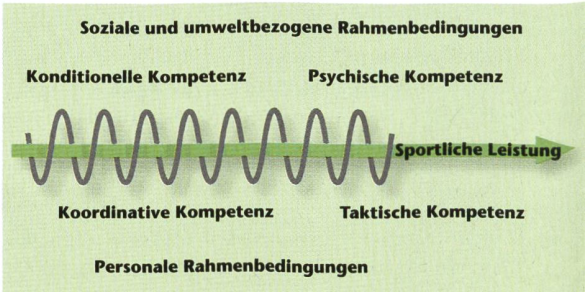


Wozu? Verbesserung der Beweglichkeit.
Was? Im Lang- oder Grätschsitz den Ball um die gestreckten Beine und den Rücken rollen.

Taktische, psychische und soziale Kompetenz
Die mentalen Fähigkeiten, die emotionale Stabilität, das Selbstvertrauen, aber auch die Konzentration und die kognitiven Fähigkeiten können gestärkt werden. Hier ein Beispiel dazu:

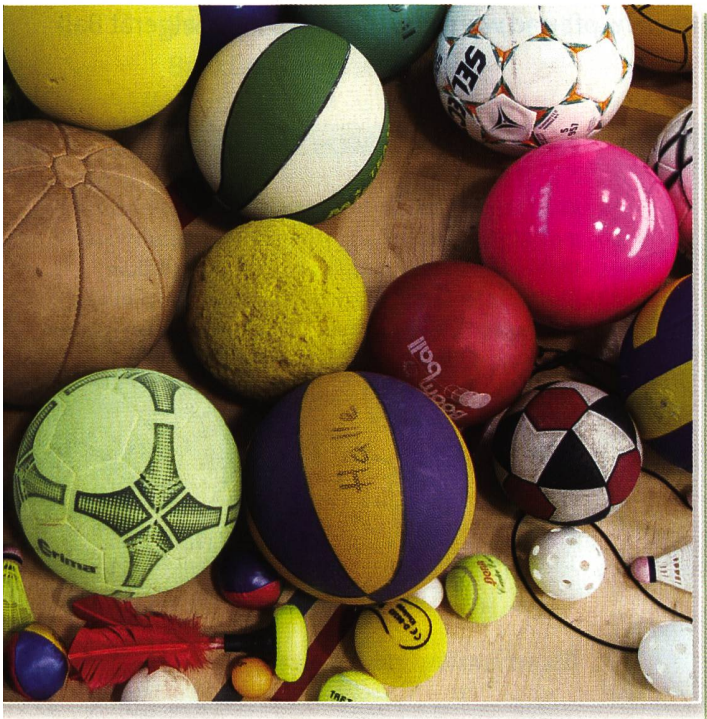
Teamwork

Was? Alle Schüler sitzen im Kreis mit den Füssen zur Mitte gerichtet. Sie heben mit den Füssen den Ball (Medizinball, Gymnastikball) in der Mitte vom Boden hoch.



Kompetenzen der sportlichen Leistung.
Aus: Kernlermittel Jugend+Sport, BASPO, Magglingen, 2000

ETH-ZÜRICH
12. Okt. 2005
BIBLIOTHEK

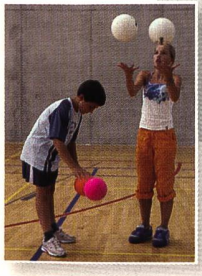


Koordinative Kompetenz
Spielerisch können die fünf koordinativen Fähigkeiten schon früh und altersgerecht entwickelt werden.

Ballkünstler

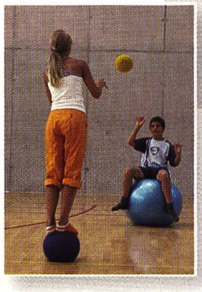
Wozu? Schulung der Orientierungsfähigkeit.
Was? Wer schafft es, den Ball in die Höhe oder gegen eine Wand zu werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse auszuführen und den Ball wieder zu fangen?

Ein Traumpaar



Wozu? Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit.
Was? Zwei unterschiedlich grosse Bälle gleichzeitig und gleichmässig prellen oder jonglieren.

Balanceakt



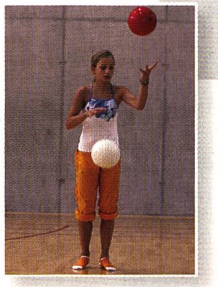
Wozu? Förderung des Gleichgewichts.
Was? A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.

Reagiere rasch

Wozu? Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
Was? A steht hinter B und hält einen Ball in den Händen. A lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich B um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt. Verschieden hoch springende Bälle verwenden.

Taktfahrplan

Wozu? Entwicklung der Rhythmisierungsfähigkeit.



Was? Mit zwei Bällen. Mit einer Hand den Ball hochwerfen, mit der anderen Hand prellen.

Mariella Markmann ist J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz.
Kontakt: mariella.markmann@baspo.admin.ch

Claudia Harder ist J+S-Fachleiterin Turnen.
Kontakt: claudia.harder@baspo.admin.ch

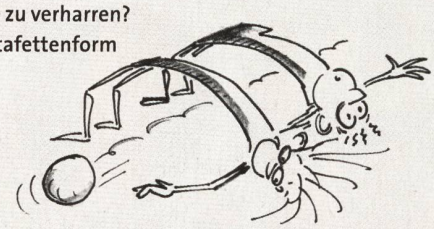
Einstieg

Ich und der Ball

Wie lässt er sich halten, werfen, wie hoch hüpft und wie schwer ist er? Das Spielgerät Ball will erkundet werden.

Kettenbrücke

Was? In einer Reihe nebeneinander liegen: Alle heben die Hüfte zur Brücke hoch. Schultern bleiben am Boden. Die Vorderste rollt den Ball unter der langen Brücke durch und legt sich vorne hin. Die Hinterste nimmt den Ball umläuft die Reihe und rollt den Ball unter der Brücke durch, etc. Schafft es eine Gruppe, ohne Unterbruch in der Brücke zu verharren?
Auch als Stafettenform möglich.



Improvisation ist gefragt

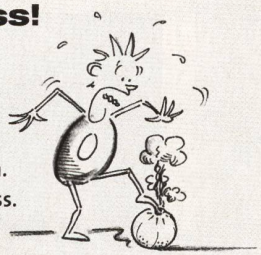
Stehen nur wenige oder kaum unterschiedlich grossen Bälle zur Verfügung, kann auch selber Hand angelegt werden. Aus Zeitungen geformte Bälle oder Ballone können als Ersatz dienen. Diese improvisierten Hilfen weisen andere Flugbahnen auf und können gezielt zur Erleichterung, Erschwerung oder Differenzierung eingesetzt werden.

Umlaufe mich

Was? Den am Boden liegenden Ball in verschie-denen Fortbewegungsarten (gehend, laufend, hüpfend, kriechend, etc.) umlaufen.
Bemerkung: Es kann Musik eingesetzt werden.

Achtung, heiss!

Was? Auf ein Zeichen (z. B. Musikstopp) Bälle mit verschiedenen Körperteilen kurz berühren.
Metapher: Der Ball ist heiss.

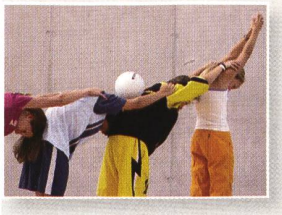


Stopp mich

Was? Den Ball vorwärts rollen, nachlaufen und ihn vor einer bestimmten Linie stoppen.
Varianten: Den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Kopf, Gesäss, Fuss, Bauch, Arm, Brust, etc.) stoppen. Oder ihn zur festgelegten Linie möglichst oft umlaufen.

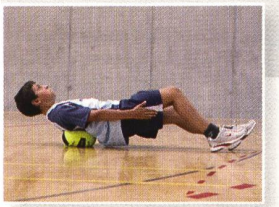
Buckelrutschen

Was? Im Sitzen, Knien, Stehen den Ball vom Nacken den Rücken hinunter rollen lassen und beim Gesäss fassen.
Varianten: Buckelrutschen in der Kette. Die Schüler stehen in einer Kolonne, Hände auf der Schulter des vorderen. Der Ball rollt über die Hände, Arme, den Nacken und Rücken in die Hände des nächsten.



Ballmassage

Was? Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füssen, ohne vom Ball «zu fallen»?

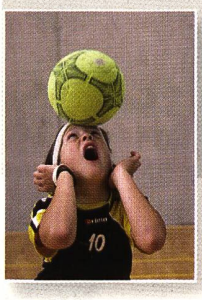


Fortbewegung

Von A nach B

Wer mit dem Ball herumrennen kann, ohne dass er zu Boden fällt, hat bereits die zweite Stufe zum Ballkünstler geschafft.

Prima Ballerina



Was? Den Ball auf verschiedenen Körperteilen (Hand, Nacken, Fuss, etc.) balancieren.
Variante: Den Ball auf einer Hand balancieren und dabei seinen Namen in die Luft schreiben oder etwas zeichnen. Die Partnerin muss es erraten.

Wäscheklammer

Was? So viele Bälle wie möglich gleichzeitig mit verschiedenen Körperteilen einklemmen. Wer schafft am meisten Bälle? Welche Bälle eignen sich am besten?
Variante: Verschiedene Bälle sind in der Hallenmitte in einem Behälter. Wer kann am meisten Bälle bis zum Behälter bei der Wand transportieren?

Ballraub

Was? Den Ball auf der Hand tragen und vor dem Partner schützen. Der Partner versucht, den Ball weg zu schnappen ohne seinen eigenen zu verlieren.
Variante: In einem begrenzten Raum spielen alle gegen alle diese Ballraubvariante.

Stafettenvariante:

Was? Mit bestimmten Körperteilen (Beine, Arme, Füsse, Rumpf, Oberschenkel, etc.) einen Ball (oder mehrere Bälle) einklemmen und eine vorgegebene Distanz zurücklegen.
Variante: Die Schülerinnen können sich gegenseitig mit den Schultern rempeln, damit die Gegnerin ihre Bälle verliert.

Hände hoch

Was? Im Stehen, im Langsitz, etc. den Ball mit gestreckten Armen von der linken in die rechte Hand übergeben.

Zwillinge

Was? Zu zweit (oder mehr) einen Ball einklemmen und einen (Hindernis-)Parcours zurücklegen. Welches Team schafft es am schnellsten? Welches Team mit am wenigsten «Ballverlusten»?

Aber aufgepasst...

Herumliegende und fliegende Bälle können gefährlich sein. Die Schüler müssen auf diese Gefahr aufmerksam gemacht werden. Damit nichts schief läuft, ist bei Wurfübungen eine geeignete Organisation im Raum wichtig.

Nicht benötigte und herumliegende Bälle müssen beiseite (in Behälter, oberste Sprosse der Sprossenwand, Kastendeckel etc.) gelegt werden.

Werfen und Fangen

Catch it!

Mit verschieden schweren und grossen Bällen kann der Umgang mit dem Ball am besten geübt werden. Auch die Beidhändigkeit lässt sich so gut schulen.

Applauswurf

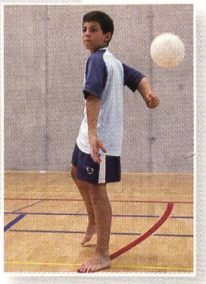
Was? Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?
Variante: Einem Partner den Ball zu werfen.

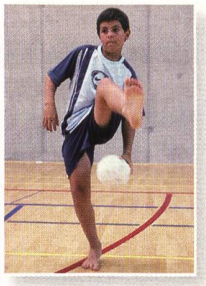
Drehkarussell

Was? Den Ball über den Kopf von der einen in die andere Hand werfen. Wer schafft dies auch mit einer Drehung?
Variante: Den Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach einer halben Drehung mit der anderen Hand fangen.

Sitzstreik

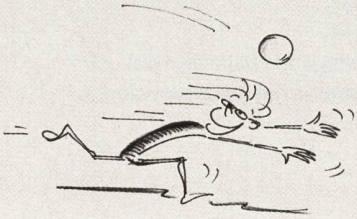
Was? Den Ball aus verschiedenen Positionen (sitzend, kniend, in Rückenlage, etc.) hoch- oder dem Partner zuwerfen.
Variante: Den Ball um verschiedene Körperteile herum (unter Gegenarm, unter dem Bein hindurch, hinter dem Rücken durch, etc.) werfen und fangen.





Wand ab

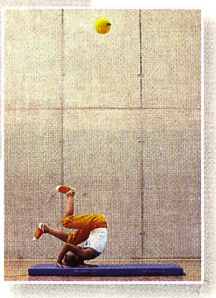
Was? In der Hallenecke stehend den Ball über zwei Wände zuspielen. Der Partner fängt den Ball und spielt ihn via Ecke wieder zurück.
Variante: Boden auf via Wand spielen.



Rekordwurf

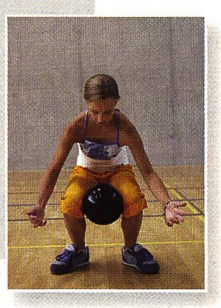
Was? Von einer Startlinie aus einen Ball hoch und weit werfen, dann hinterher spurten und ihn fangen. Wer kommt so am weitesten?

Ballkünstler



Was? Wer schafft es, sich den Ball hoch zu werfen und nach einer Rolle (vorwärts oder rückwärts) zu fangen?
Variation: Mit geschlossenen Augen den hoch geworfenen Ball fangen.

Alleskönner



Was? Den Ball hochwerfen und ohne sich zu drehen hinter dem Rücken fangen.
Was? Den Ball hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen fangen (Nacken, Handrücken, zwischen den Füssen, etc.)
Variante: A wirft den Ball über Kopfhöhe hoch und B fängt ihn mit einem bestimmten Körperteil. Anschliessend Rollentausch. Welches Team hat zuerst zehn gültige Fangbälle?

Kolonnenwurf

Was? Eine Gruppe von Schülern steht hintereinander. Der Ball wird nun von vorne nach hinten mit Würfen rückwärts über den Kopf zugespielt.

Beidseitiges Lernen

«Es gibt keine schlechte Körperseite.» Diese pädagogische Aussage stimmt leider so nicht. Und trotzdem gibt es zwei gute Gründe, immer beide Körperseiten zu trainieren. Einerseits fördert das seitenverkehrte Üben den Lernprozess beider Körperhälften, andererseits gibt es im Spiel immer wieder Situationen, in denen auch die «andere» Seite benötigt wird.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
  Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
  Fr. 38.50–/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

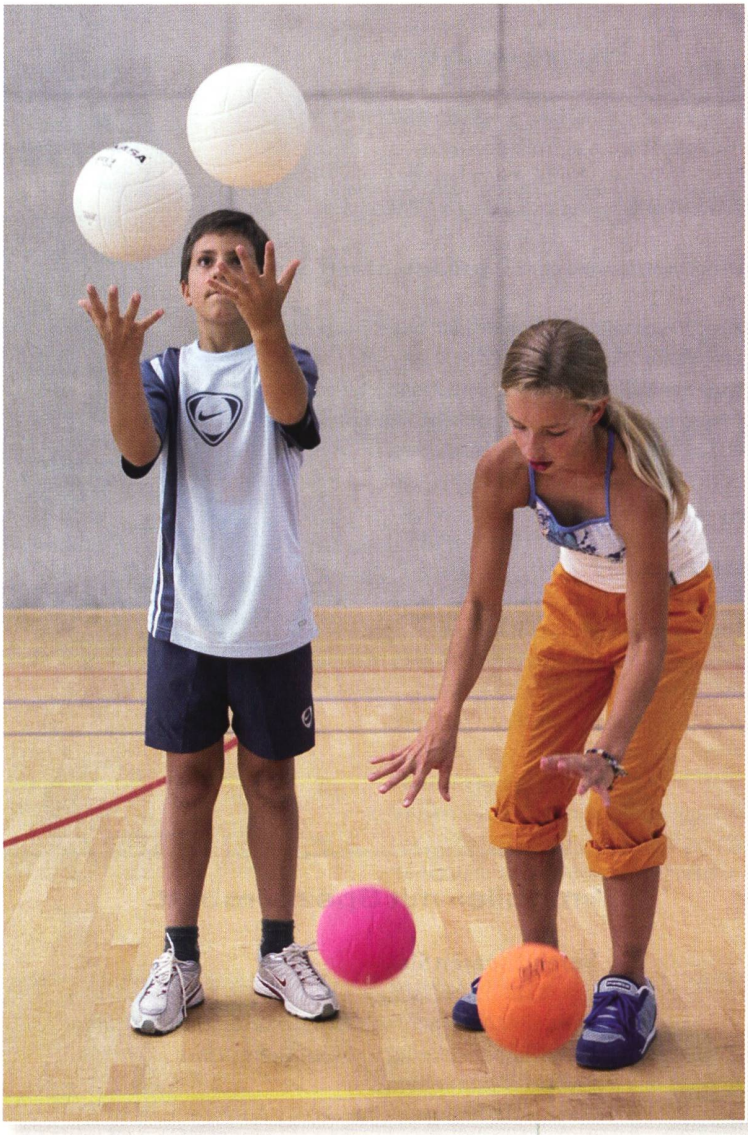
Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-baspo.ch

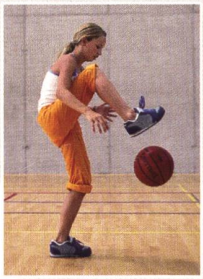
Prellen

Kontrolle mit Gefühl

In allen Spielsportarten ist der gefühlvolle Umgang mit dem Ball ein entscheidender Faktor. Aber kontrolliertes, dosiertes Prellen will gelernt sein.

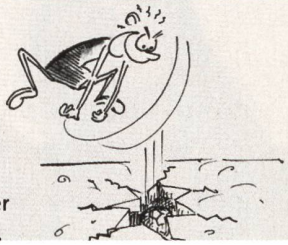


Prell mich



Was? Mit verschiedenen Körperteilen (Hände, Ellbogen, Schulter, Gesäss, Knie, etc.) den Ball prellen.
Variante: Wer kann bei jedem Prellen einen anderen Körperteil einsetzen?

Harter Aufschlag



Was? Den Ball möglichst kräftig auf den Boden prellen. Wer macht den grössten Lärm? Wessen Ball springt am höchsten auf?
Variante: Mehrmals direkt hintereinander prellen, abwechselnd mit rechts und links.

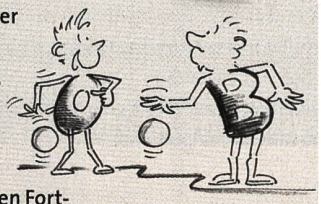
Wanderball

Was? Ohne Unterbruch den Ball um den Körper herum prellen.
Variante: Ohne Unterbruch den Ball in einer Acht um die gegrätschten Beine prellen.

Stehaufmännchen

Was? Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knien, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.
Variante: Schafft es jemand auch mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen?

Begegnungsprellen



Was? Alle Schülerinnen und Schüler prellen durcheinander in der Halle (mit der rechten oder linken Hand, beidhändig). Treffen zwei aufeinander, wird die Dribblingart gewechselt.
Variante: Prellen mit verschiedenen Fortbewegungsarten. Treffen zwei aufeinander, wird der Ball getauscht.

Königsprellen

Was? Alle prellen in einem begrenzten Raum. Jeder versucht einem anderen den Ball weg zu spielen ohne seinen eigenen zu verlieren. Bei Ballverlust steigt man ein Feld ab und spielt gegen neue Gegner. Wer am Schluss noch im ersten Feld steht, ist der König.

«Rhythm is it»

Was? In vorgegebenen Rhythmen prellen. Die Rhythmen einzeln aneinanderreihen und abschliessend im Kanon durchführen.
Bemerkung: Die Schüler ihre eigenen Rhythmen ausprobieren lassen.

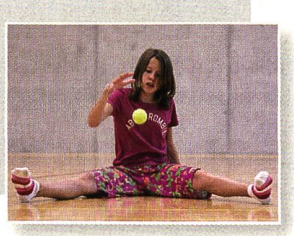
Schrittprellen

Was? Im Ausfallschritt vorwärts den Ball zwischen den Beinen hindurch zu prellen.
Variante: Vorwärts gehen und bei jedem Schritt zwischen den Beinen durchprellen.

Prellfangis

Was? Fänger haben anders farbige Bälle. Fortbewegung ist nur prellend möglich.
Wer berührt wird, tauscht den Ball und wird zum Fänger.

Handorgel



Was? Im Langsitz Beine grätschen und schliessen. Den Ball dabei stetig prellen, z. B. einmal links, dann in der Mitte, dann rechts.
Variante: Dasselbe mit den Beinen in der Luft.

Vielfältiger Einsatz

Die Übungen dieser Praxisbeilage können als Aufwärmformen oder als spielerische Übungsformen in einer Spielsportart eingesetzt und mittels kleinen Anpassungen zum Partner- oder Gruppenerlebnis werden. Wie das Beispiel auf Seite 13 zeigt, lässt sich aber auch ein Kraft- und Koordinationscircuit gestalten, oder es werden einzelne Übungen aus den verschiedenen Bereichen zu einer ganzen «Ballsportstunde» zusammengestellt.

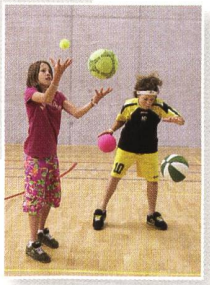
Herausforderung

Ein Kind, zwei Bälle

Alle Kinder sollten ihren Fähigkeiten entsprechend gefordert werden. Wem es bisher zu einfach war, ist mit folgenden Übungen sicherlich gut bedient.

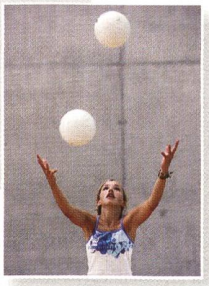
Im Duett

Was? Gleichzeitig beide Bälle hochwerfen und fangen oder prellen.
Variante: Im Wechsel beide Bälle gleichzeitig einmal aufwerfen und anschliessend einmal prellen.



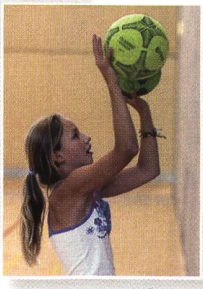
Eine Hand wäscht die andere

Was? Gleichzeitig beide Bälle in die andere Hand werfen oder prellen (die Bälle kreuzen sich über dem Kopf).
Variante: Asymmetrisch mit beiden Bällen prellen oder werfen.



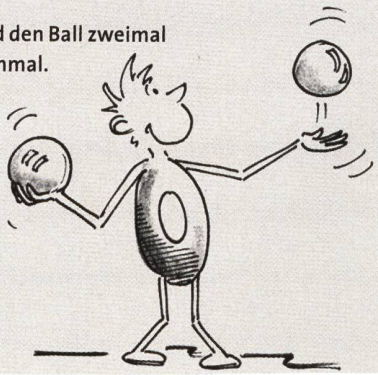
Wandprellen

Was? Zwei Bälle in vorgegebener Technik ohne Unterbruch an die Wand prellen. Die Bälle dürfen nicht zu Boden fallen. Es darf maximal ein Ball kurz in den Händen gehalten werden. Wer schafft am schnellsten 50 Prellversuche?
Variante: Die Schüler probieren selber andere Techniken aus.



Taktgefühl

Was? In derselben Zeit mit einer Hand den Ball zweimal hochwerfen, mit der anderen Hand einmal. Handwechsel.
Variante: Geht es mit Prellen leichter?



Hauptsache rund

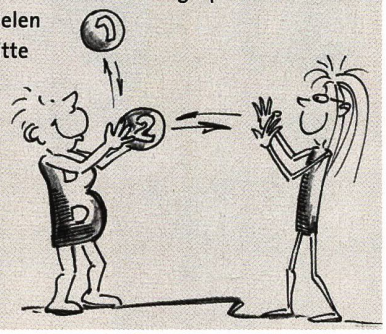
Ob gross oder klein, hart oder weich – beinahe alle Übungen dieser Praxisbeilage können mit allen erdenklichen Bällen durchgeführt werden. So kann bei einer Passform auch ein Badminton-Shuttle eingesetzt werden, der ein völlig anderes Flugverhalten aufweist. Die Wahl des Balles beeinflusst den Schwierigkeitsgrad der Übung entscheidend mit.

Handfussball

Was? Mit einem Ball am Fuss dribbeln, einen zweiten Ball prellen oder einem Partner zuspielen.
Variante: Als Stafette durchführen.

Hoch und quer

Was? Sich selber den Ball hochwerfen. Der Partner spielt einen zweiten Ball zu. Bevor der eigene hochgeworfene Ball gefangen wird, muss der zweite Ball dem Partner zurück gespielt werden.
Variante: Beide Partner spielen sich einen Ball hoch. Der dritte Ball wird, wie oben beschrieben, hin und her gepasst.



Alles, wirklich alles rund um Bälle

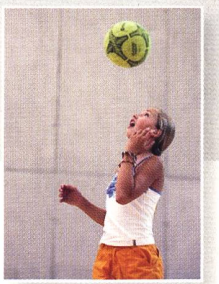
Spielformen

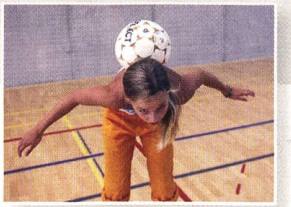
Gemeinsam statt einsam

Ob gegen- oder miteinander, alleine oder zu zweit: mit spielerischen Formen übt sichs am besten.

Drei auf einen Streich

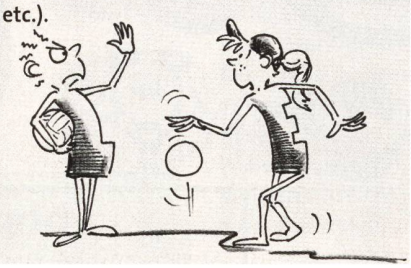
Was? Ball aufwerfen, mit dem Kopf noch einmal aufspielen und hinter dem Rücken fangen, Ball aufwerfen, mit dem Fuss prellen und hinter dem Rücken fangen etc.





Die Zöllnerin

Was? Eine Schülerin ist Zöllnerin, die restlichen Schüler sind Grenzgänger. Alle bewegen sich mit einem Ball in einer vorgeschriebenen Form (prellend, tragend, etc.).
Die Grenzgänger bewegen sich auf die andere Seite der Halle ohne von der Zöllnerin berührt zu werden.
Wer gefangen wird, hilft der Zöllnerin.

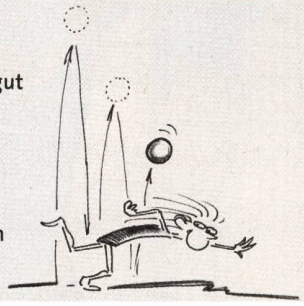


Rollmops

Was? Zwei Teams werfen mit verschiedenen Bällen auf die in der Mitte positionierten Bälle und treiben diese über die gegnerische Grundlinie.
Variante: Vier Teams im Viereck gegeneinander oder zwei Teams um einen Kreis.

Unten durch

Was? Sich selbst einen Ball, der gut springt, hochwerfen. Bei jedem Aufspringen vom Boden unter dem Ball durch laufen.
Wie viele Male gelingt dies?
Variante: Bei jedem Aufspringen vom Boden ein Bein darüber spreizen.



Sternschnuppen fangen

Was? Team A wirft verschiedene Bälle in die Längsrichtung der Halle (Am besten über eine in der Mitte gespannte Schnur, damit sie möglichst lange in der Luft sind). Die Mitglieder von Team B stehen auf einer Längsseite und versuchen, möglichst viele Bälle in der Luft zu treffen. Welches Team trifft mehr Bälle?

Weitere Spielformen mit dem Ball bietet die «mobile» Praxisbeilage 4/00 «Spielend durchs Jahr». Sie kann im pdf-Format herunter geladen werden: **www.mobile-sport.ch** → Archiv → 2000.

Spiel-Circuit

Rundherum eine runde Sache

Mit wenig Material und etwas Fantasie entsteht in Kürze ein Kraft- und Koordinationstraining. Kopieren ist für einmal erlaubt.

1. Reagiere rasch
(Reaktion)

A steht im Rücken von B und hält einen Ball in den Händen. B steht in Grätschposition. A rollt den Ball zwischen den Beinen von B durch. B läuft nach dem Ball und stoppt ihn möglichst rasch mit dem Gesäss.

2. Fusspass
(Kraft, Koordination)

A und B werfen sich den Ball im Sitzen mit den Füssen zu.

3. Balanceakt
(Gleichgewicht)

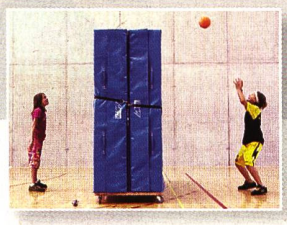
A steht auf einem Medizinball, B sitzt oder kniet auf einem Therapieball. Sie spielen sich einen Ball zu.

4. Recke dich
(Beweglichkeit)

A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball im Wechsel über den Kopf, zwischen den Beinen und gegengleich hinter dem Rücken.

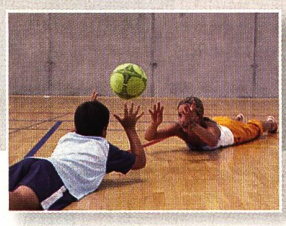
5. Fang mich
(Orientierung)

A und B spielen sich über eine «Wand» (z. B. dicke Matte) den Ball zu.



6. Liegende Pässe
(Kraft)

A und B liegen in einem Meter Abstand auf dem Bauch gegenüber und spielen sich einen Ball zu.



7. Im Duett
(Differenzierung)

Beide prellen mit einer Hand einen Ball. Mit der anderen Hand spielen sie sich einen weiteren Ball zu. Nach drei Pässen die Seite wechseln.

8. Brückenbau
(Beweglichkeit)

A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füsse und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.

Das Training im Kreis

In diesem Beispiel wird an jeder Station eine Minute gearbeitet, anschliessend folgt eine Minute aktive Pause (z. B. mit den Übungen der Seiten vier bis zwölf).

Grundsätzlich sollten die Belastungs- und Erholungszeiten den Übungen, dem Alter und dem Können angepasst werden. Musikbegleitung motiviert zusätzlich.

Zehnerlei

Nummer für Nummer

Die besten Übungsformen stammen von den Kindern selbst. Was auf Pausenhöfen und Schulplätzen selbständig gespielt wird, eignet sich auch bestens für den Sportunterricht.

Anfänger

10 x	Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.
9 x	Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen: einmal links, einmal rechts. Fangen mit beiden Händen.
8 x	Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.
7 x	Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.
6 x	Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.
5 x	Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
4 x	Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.
3 x	Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
2 x	Rücklings zur Wand stehend, den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.
1 x	Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Und los geht's...

Bei Einzelspielern gilt: wer einen Fehler begeht, muss die Zahl so lange wiederholen, bis die geforderte Serie fehlerfrei durchgespielt werden kann. Bei Paaren oder Gruppen gilt: Bei einem Fehler kommt der nächste in der Gruppe dran. Es muss eine Abwurflinie festgelegt werden. Wer schafft es als erster, alle Übungen ohne Fehler zu absolvieren?

Fortgeschrittene	Könner
Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand prellen (ohne zu fangen).	Zwei Bälle gleichzeitig mit beiden Händen gegen die Wand prellen.
Den Ball gegen die Wand prellen, linke und rechte Hand im Wechsel.	Zwei Bälle gleichzeitig an die Wand werfen und fangen.
Abwechslungsweise den Ball von innen nach aussen unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.	Einen Ball von aussen nach innen unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit der Wurfhand fangen. Gleichzeitig mit der anderen Hand einen zweiten Ball aufwerfen und fangen.
Mit der einen Hand den Ball hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.	Einen Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit einer Hand hinter dem Rücken durch einen zweiten Ball an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.
Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.	Zwei Bälle an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und jeden Ball mit einer Hand fangen.
Den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen und mit geschlossenen Augen über den Kopf gegen die Wand spielen und mit offenen Augen fangen.	Einen Ball zwischen den Knien einklemmen. Einen zweiten Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
Einen Ball einhändig gegen die Wand boxen. Zweimal rechts und zweimal links.	Gleichzeitig zwei Bälle mit beiden Händen gegen die Wand boxen.
Den Ball aufwerfen, mit dem Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.	Einen Ball ohne Unterbruch an die Wand köpfeln. Einen zweiten Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten.
Rücklings zur Wand stehend den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit einer Hand fangen.	Rücklings zur Wand stehend zwei Bälle über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit jeder Hand einen Ball fangen.
Den Ball an die Wand werfen, eine Drehung nach links und eine nach rechts um die Längsachse ausführen, wieder fangen.	Beide Bälle an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Mehr als drei Sätze

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey
2/05	Orientierung	3. Tennis 4. Werfen
3/05	Wasser	5. Vom Tauchen zum Schwimmen 6. Intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	7. Tchoukball 8. Tippfit – mach mit!
5/05	Führen	9. Schneesport 10. Faszination Bälle
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Topspiele

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellung

Abonnement

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch