

Blitzschnell



Nacheinander versuchen die Spieler einer Mannschaft einen Abwurfkorridor zu durchlaufen, ohne dabei von der gegnerischen Partei getroffen zu werden.



- ▢ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
- ▢ Schulung des taktischen Verhaltens.



- ▢ Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Mannschaft A bildet einen Korridor und jedes sich gegenüberstehende Spielerpaar erhält einen Softball. Mannschaft B versucht durch geschicktes Laufen, den Bällen von A auszuweichen.
- ▢ Es wird nacheinander gelaufen.
- ▢ Nicht auf den Kopf zielen!



- 1 Die getroffenen Spieler wechseln die Mannschaft.
- 2 Kann ein Läufer einen Ball fangen, gilt er als nicht getroffen.
- 3 Alle Läufer bekommen einen Medizinball als Schutzschild, um damit die herannahenden Bälle abwehren zu können.
- 4 Bei dieser Variante spielen alle miteinander, d.h., die Spieler von Mannschaft B werden nicht abgeworfen, sondern ihnen wird der Ball exakt zugeworfen. Anschließend müssen sie verschiedene Aufgaben lösen, z.B. einen Bodenpass zurückspielen, eine Finte oder den Ball durch die Beine prellen.



Softbälle



8 TN und mehr pro Gruppe



Halle, Rasenplatz



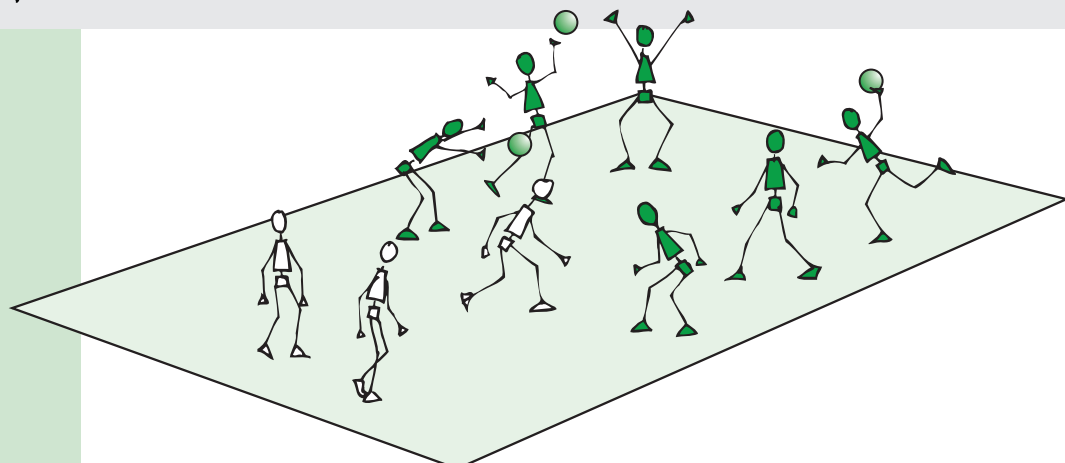
10 x 20 m

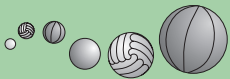


Nach Zeit oder Punkten



Passen, Fangen, Orientierungsfähigkeit





Burgball



Ähnlich wie beim Burgfußball-Spiel (s. S. B 1.1-2) wird auch hier eine Burg gebaut. Ein Spieler bewacht bzw. verteidigt die Burg, die anderen Spieler stehen im Kreisbogen um die Burg und werfen diese ab.



- Förderung des Zusammenspiels (schnelles Abspielen).
- Schulung des Angriff- und Abwehrverhaltens.
- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, vor allem des Verteidigers.
- Schulung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten (Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit).



- Die Burg besteht aus einem Turnbock, auf dem 1 Medizinball liegt.
- Die angreifende Mannschaft steht ca. 8 - 10 m im Kreis um die Burg herum.
- Dabei darf sie den Kreis nicht betreten.



Hier wird der Medizinball durch einen Gymnastikreifen ersetzt, d.h., in der Mitte des Kreises steht ein Mitspieler und hält den Reifen so, dass seine Partner hindurch werfen können. Ein weiterer Spieler steht zwischen Kreismitte und der Kreislinie und versucht, die geworfenen Bälle abzuwehren. Abwehrspieler und Reifenhalter werden nach ca. 1 Minute durch andere Spieler ersetzt.



1 Ball, 1 Turnbock, 1 Medizinball, ggf. 1 Tennising



8 TN pro Gruppe



Halle



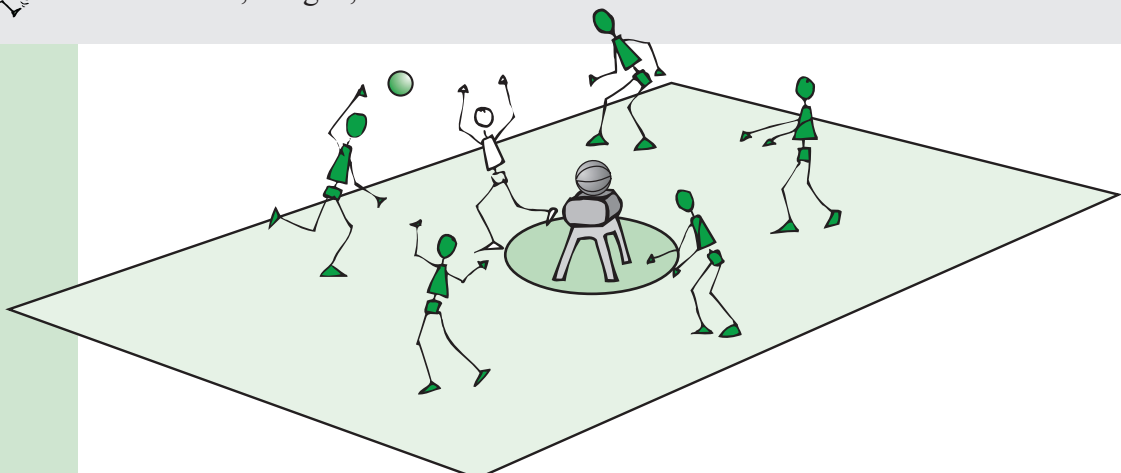
10 x 10 m

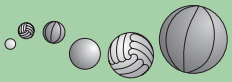


Nach Zeit oder bis jeder der Gruppe die Burg einmal verteidigt hat.



Passen, Fangen, Zielwurf





Burgkampf



Ein verteidigendes Team versucht ihren „Burg“-Innenraum „sauber“ (frei von Bodenkontakten der gespielten Bälle) zu halten. Die angreifende Mannschaft möchte möglichst viele Punkte erzielen.



➤ Schulung des taktischen Verhaltens (der verteidigenden Mannschaft).



➤ Die verteidigende Mannschaft kann die Bälle sowohl auf den Burgmauern (Turnbänke im Quadrat) als auch im Inneren der Burg abwehren. Höchstens vier Spieler dürfen auf den Eckpunkten der Burgmauern stehen.

➤ Punkte können nur bei indirekten Bodenwürfen erzielt werden.

➤ Die Angreifer befinden sich rings um die Burg.

➤ Nach einer vereinbarten Zeit erfolgt der Rollenwechsel. Das Team mit der größten Punktzahl ist Sieger.



Turnbänke, Bälle (z.B. Gymnastik-, Hand-, Volleybälle etc.)



Zwei gleichstarke Teams, mind. 6 TN pro Mannschaft



Halle



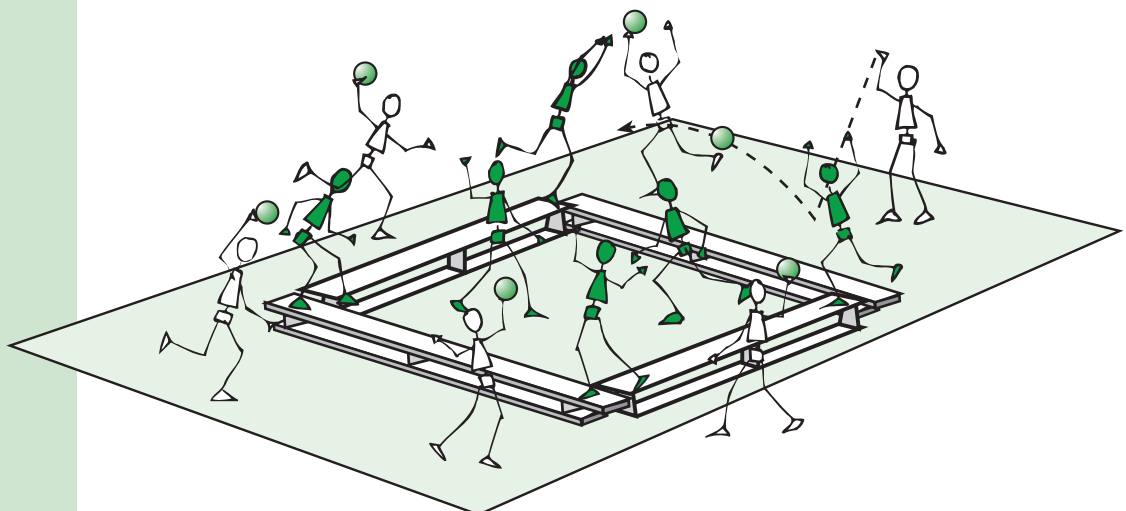
10 x 10 m

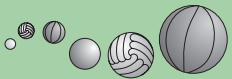


2 x 3 Min.



Werfen, Bodenpass





Eckenball



Die Werfermannschaft soll die Läufermannschaft in einer bestimmten Zeit abwerfen.



- Förderung des Zusammenspiels zwischen den Wefern.
- Schulung des taktischen Verhaltens der Läufer.



- Die Werfer befinden sich in den Ecken des Spielfeldes.
- Die Läufer halten sich im Spielfeld auf.
- Der Ball wird von Ecke zu Ecke geworfen, bis ein Spieler eine günstige Abwurfposition hat.
- Wird der Läufer getroffen, bekommt der Werfer den Punkt.
- Nach einer vereinbarten Zeit wechseln die Rollen.
- Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.



1 Ball, Kreide, Kreppband, Stoppuhr



Mind. 4 TN pro Mannschaft



Beliebig



9 x 9 m



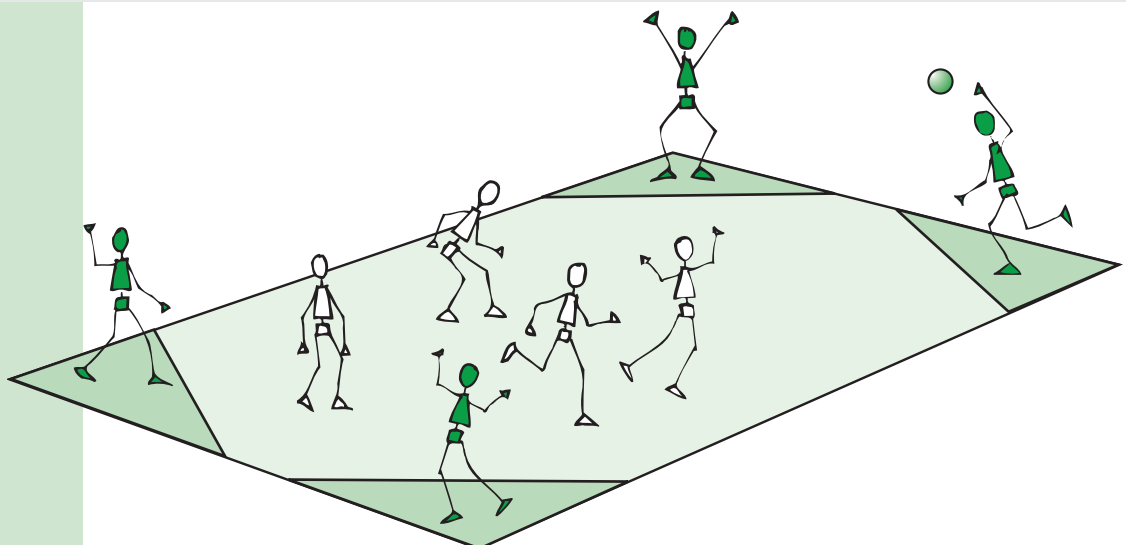
4 Min. pro Durchgang

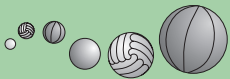


Passen, Fangen



Gegebenfalls Mittelspieler in der Werfermannschaft einsetzen.





Flaschen leer schießen



Zwei Mannschaften versuchen, die Flasche des Gegners so oft wie möglich umzuwerfen. Dabei verliert die Flasche Wasser. Die Mannschaft, bei der die Flasche zuerst geleert ist, hat verloren bzw. erhält einen Minuspunkt.



- Verbesserung der Wurfgenauigkeit.
- Beobachtung des gesamten Spielablaufes (Aufstellen der eigenen Flasche).
- Schulung der motorischen Fähigkeiten.



- Abwechselnd zielen die Spieler einer Mannschaft auf die gegnerische Flasche.
- Ein Spieler der Mannschaft wirft den Ball zurück hinter die Wurflinie.
- Wird die Flasche getroffen, läuft ein Spieler der getroffenen Mannschaft hin, um sie so schnell wie möglich wieder aufzustellen.
- Es wird vorher abgemacht, auf wie viele Punkte gespielt wird.



2 Gymnastikbälle, 2 Plastikflaschen, Wasser, Kreide



4 - 5 TN pro Mannschaft



Asphalt, Rasen



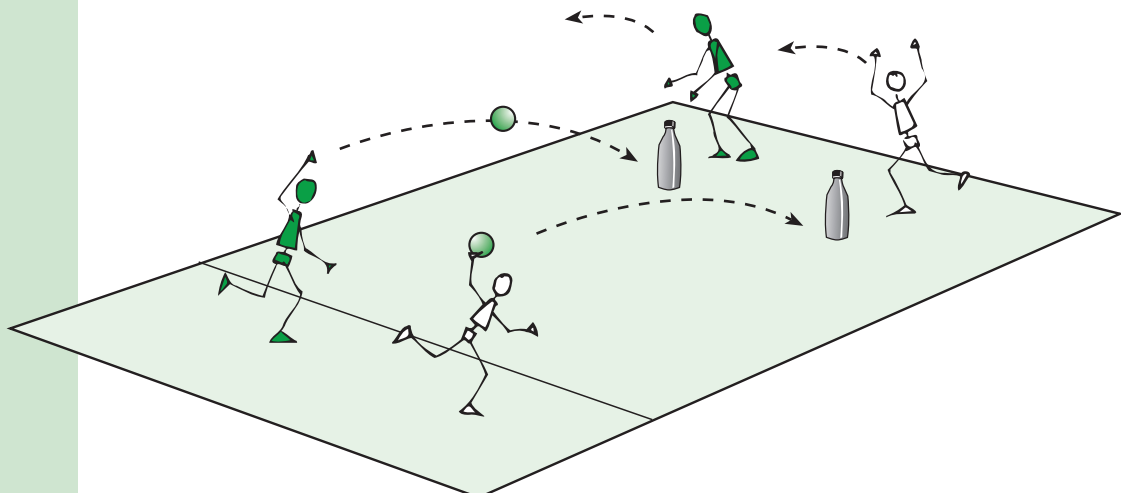
Der Abstand zwischen Wurflinie und Flasche beträgt 5 m

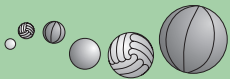


Nach Zeit oder bis eine Flasche nahezu leer ist



Zielwurf





Flipper



Ziel dieses Spieles ist es, den sich im Innenraum des Kreises bewegendem Spieler mit dem Ball abzuwerfen.



- Schulung des genauen Werfens und sicheren Fangens „verkehrtherum“ der Außenspieler.
- Schulung von Gewandtheit und Schnelligkeit des Innenspielers.
- Schulung der Konzentration.



- Alle Kreisspieler bilden einen Außenstirnkreis, so dass sie durch ihre Beine zielen müssen.
- Wer das „bewegliche Ziel“ trifft, wechselt mit dem Getroffenen den Platz.



1 Soft- oder Volleyball



10 - 15 TN



Halle, Rasenplatz



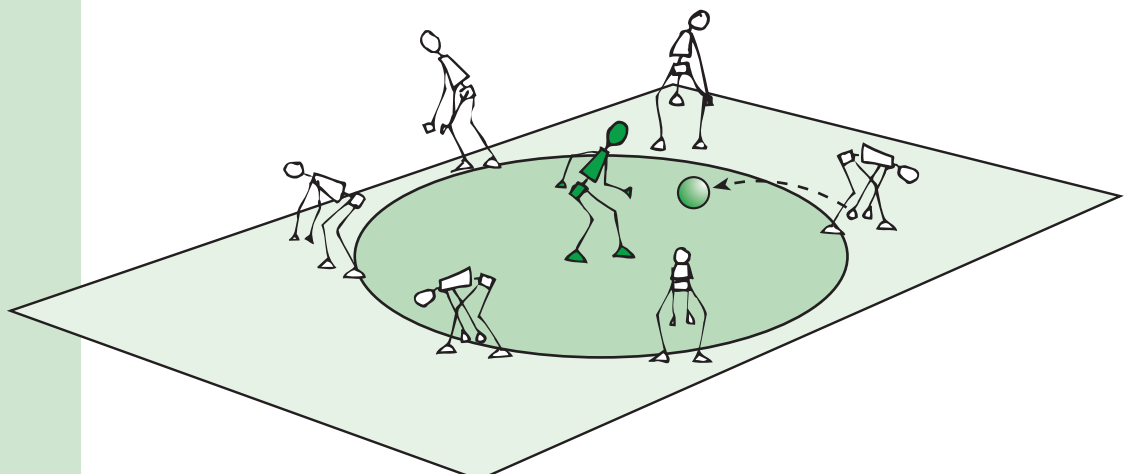
Kreis mit 10 m Durchmesser

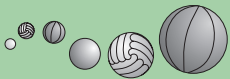


Nach Zeit



Passen, Fangen, Orientierungsfähigkeit





Glockenball



Eine an einer Schnur befestigte Glocke muss von den Spielern getroffen werden.



- Schulung der Wurfgenauigkeit.
- Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.
- Schulung des Reaktionsverhaltens.



- Zwei Mannschaften stehen sich in einem Feld, das durch eine Schnur geteilt ist, gegenüber. An dieser Schnur hängt in der Mitte die Glocke.
- Trifft ein Spieler die Glocke, so muss die andere Mannschaft das Feld einmal umrunden, bis sie wieder in ihrem eigenen Feld ankommt.
- Während der Umrundung dürfen die Spieler mit dem Ball abgeworfen werden.
- Wird die Glocke getroffen, so erhält die Mannschaft 3 Punkte, wird ein Gegenspieler getroffen, so wird 1 Punkt vergeben.
- Mindestabstand 3 m (Linie/Kreis).



1 lange Schnur (ca. 10m), 1 Kuhglocke oder 1 Gong, 2 Bäume bzw. 2 Pfosten



6 - 10 TN pro Mannschaft



Halle, Park, Garten



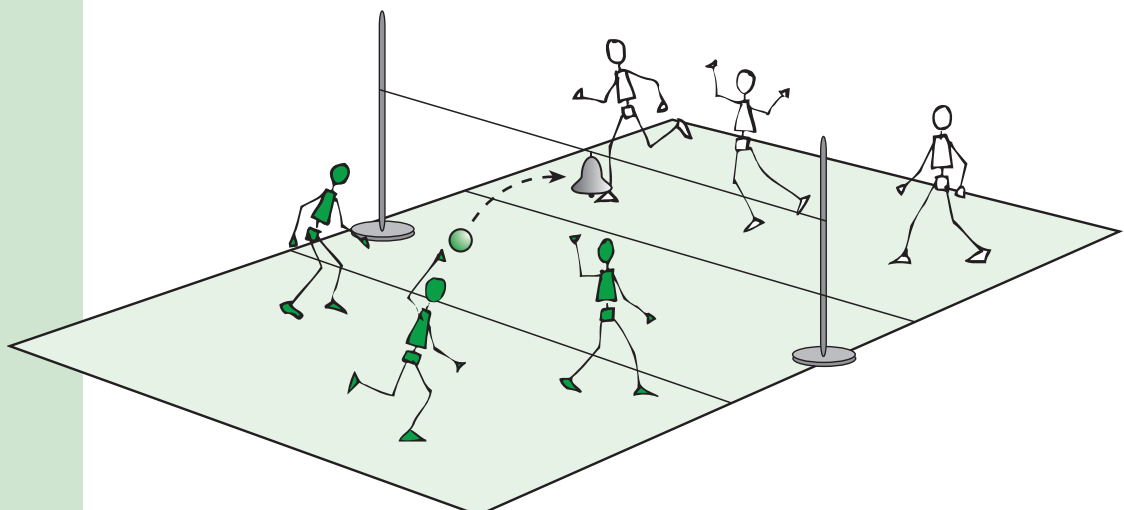
10 x 15 m

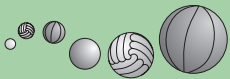


Nach Zeit oder nach Punkten



Passen, Fangen, Zielwurf





Haltet das Feld frei



Zwei Mannschaften werfen nach dem Startkommando Bälle über ein Volleyballnetz in das gegenüberliegende Feld. Das Team, das bei Abpfiff weniger Bälle im Feld hat, gewinnt.



➡ Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Wurfkraft, Ausdauer).



➡ Vor dem Anpfiff und nach dem Abpfiff darf nicht geworfen werden.
➡ Es muss über das Seil bzw. das Netz geworfen werden.



Mehr Bälle als Spieler



4 - 16 TN pro Gruppe



Halle, Rasenplatz



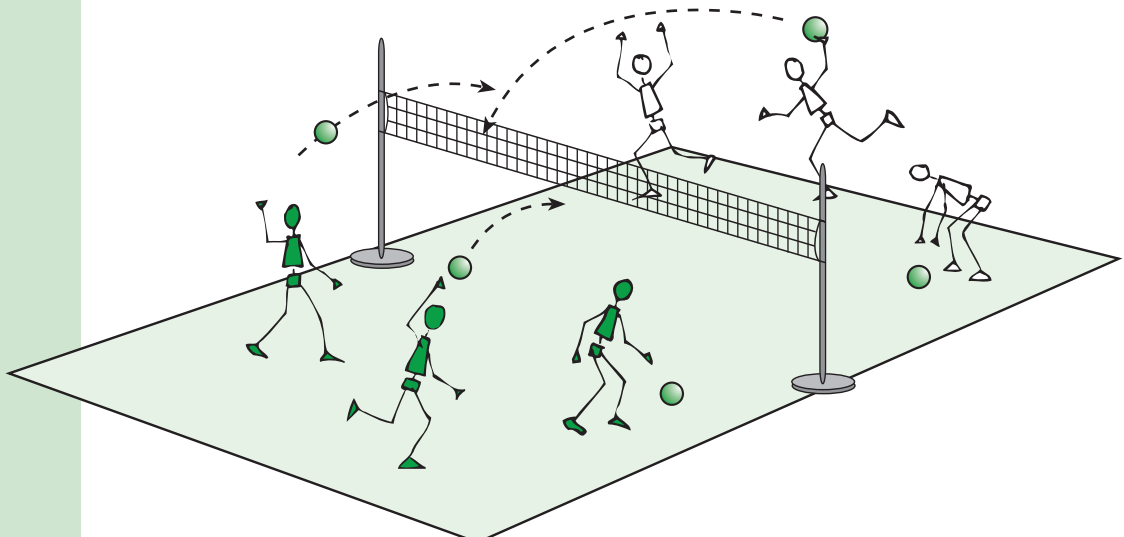
Je nach Alter und Wurfvermögen

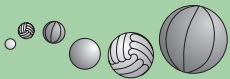


2 Min.



Keine





Keulen bewachen



An der Grundlinie (am besten vor einer Hallenwand) werden 10 - 12 Keulen aufgestellt, die von 4 Spielern einer Mannschaft bewacht werden. Die werfenden Spieler stehen hinter ihrer Grundlinie und versuchen, die Keulen umzuwerfen. Die Mannschaft, die am Schluss mehr Keulen umgeworfen hat, ist die Siegermannschaft.



- Schulung des Abwehrverhaltens
- Verbesserung der Wurfgenauigkeit
- Schulung von Wurfausdauer, Schnelligkeit, Kraftausdauer



- Es darf nur hinter der Abwurflinie geworfen werden.
- Ein Spieler der Mannschaft darf die Bälle aus dem Feld zurückholen.



10 - 12 Keulen, 1 Ball pro werfender Spieler



8 - 12 TN pro Mannschaft



Halle, Tartanplatz



12 x 15 m



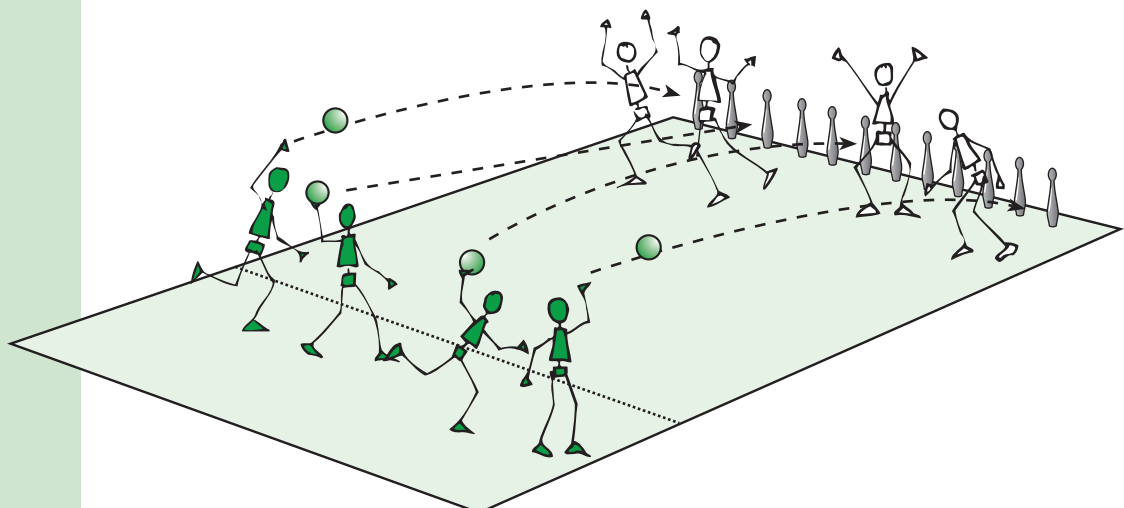
5 Min.

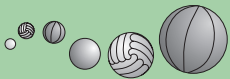


Zielwurf, Abwehrverhalten, taktisches Verhalten



Statt der Keulen sind ebenso Bälle auf Tennisringen als Ziele möglich.





Kraftball



In jeder Feldhälfte befindet sich eine auf dem Boden liegende Weichbodenmatte, die als Tor dient. Beide Teams versuchen, Mattentreffer zu erzielen und zu verhindern.



- Förderung des Zusammenspiels durch die Schrittbegrenzung, die Ballwahl (schwer) sowie die zu überbrückende Distanz.
- Lernen eines Abwehrverhaltens, das sich als „körperloses Spiel“ bezeichnen lässt, durch die „no touch“-Regel.
- Förderung der motorischen Fertigkeiten Kraft, Ausdauer, Gewandtheit.
- Automatisieren der kognitiven Fähigkeiten (sich freilaufen und anspielbereit halten).



- Mit dem Ball dürfen max. 3 Schritte gelaufen werden.
- Der Ball sollte die Mattenoberfläche treffen.
- Die Spieler dürfen weder die Matte noch andere Spieler berühren.



1 Medizinball, 2 Weichbodenmatten (Kreide für den Rasen)



3 - 7 TN pro Mannschaft



Halle, Rasen, andere Flächen



10 x 20 m



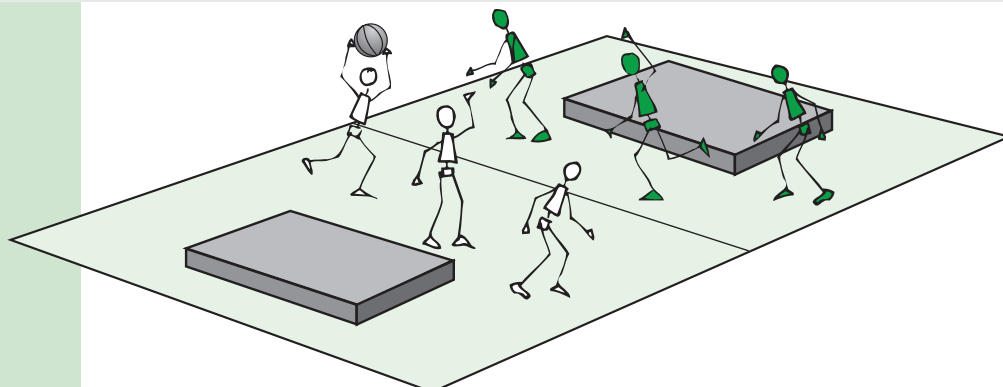
Nach Zeit oder bis eine bestimmte Anzahl von Treffern erzielt wurde.

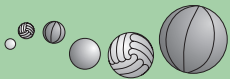


Orientierungsfähigkeit, Regelverständnis



Vor dem Spiel partnerweise sich den Ball zuwerfen und darauf achten, dass die Spieler den Ball aufrecht fangen, jedoch den Schwung durch Beugen der Knie abfedern! Ebenso sollte das Schwungholen aus den Beinen heraus geübt werden. Hierfür pro Paar einen Medizinball.





Kreisvölkerball



Zwei Jäger versuchen, die im Kreis stehenden Spieler mit einem Ball abzuwerfen.



- Schulung des schnellen Zuspiels zwischen den Außenspielern.
- Verbesserung von Geschicklichkeit und Gewandtheit der Innenspieler.



- Der Ball muss einen Bodenkontakt haben, bevor er die Spieler trifft.
- Wer getroffen wurde, wird ebenfalls Jäger.



1 Volleyball



Mind. 10 TN pro Kreis



Halle, Sportplatz



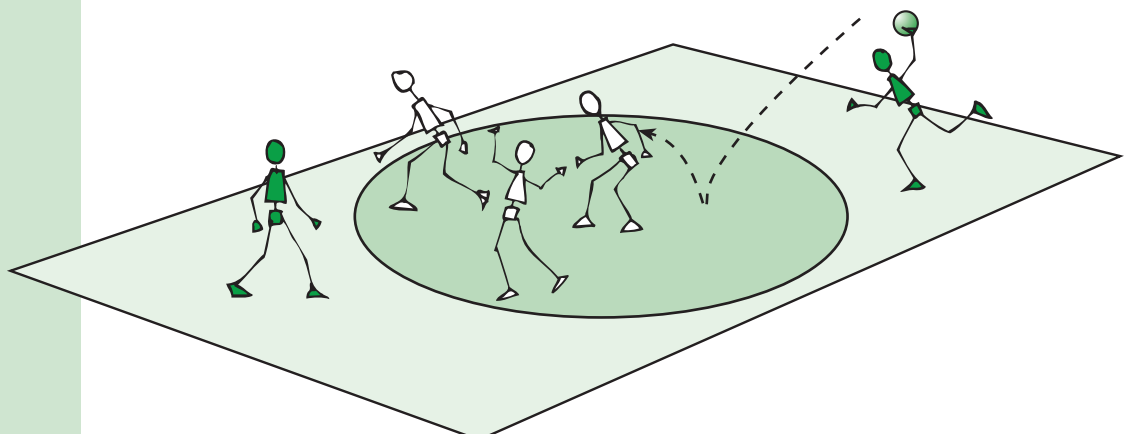
Kreis (4 - 6 m Durchmesser)

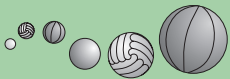


Nach Zeit oder bis nur noch ein Spieler übrig bleibt



Passen, Fangen





Mattenball indirekt



Ziel des Spiels ist es, mit einem Ball einen Mattentreffer durch einen indirekten Bodenwurf zu erzielen bzw. diesen Erfolg zu verhindern.



➤ Schulung des taktischen Verhaltens: geschicktes Freilaufen und Räume nutzen.



➤ Der Ball wird mit der Hand gespielt.

➤ Der vom Boden abspringende Ball (beim Zielwurf in Richtung gegnerische Matte) kann von der verteidigenden Mannschaft noch in der Luft über der Weichbodenmatte „erhechtet“ und abgewehrt werden.

➤ Mit dem Ball dürfen nur 1-2 Schritte gelaufen werden. Dribbeln mit dem Ball ist nicht erlaubt.



2 Weichbodenmatten, 1 Ball (z.B. Handball, Volleyball)



6 - 8 TN pro Team



Einfach-Halle



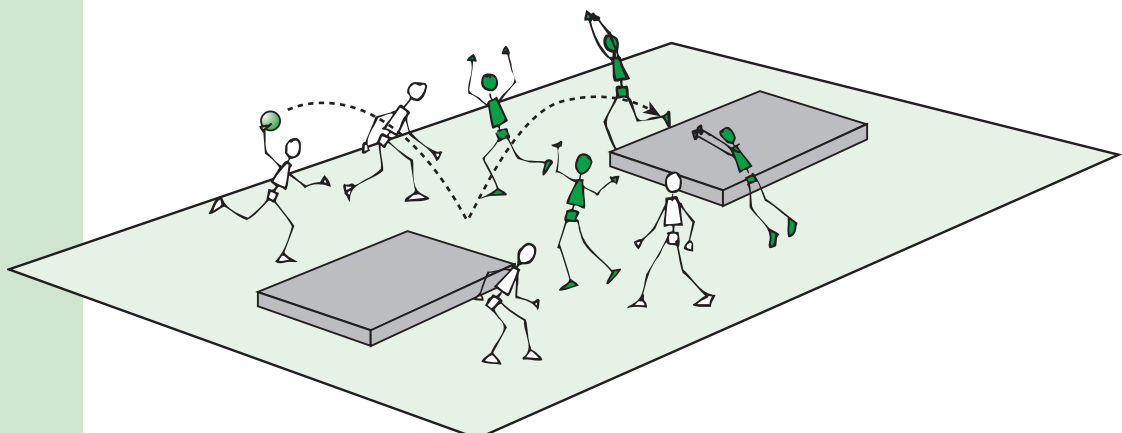
15 x 25 m

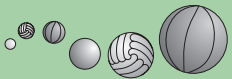


Nach Zeit oder nach Punkten



Passen und Fangen





Monarchball



Diese Jägerballvariante hat ebenfalls ein Abwerfen der Teilnehmer zum Ziel, dabei erhöht sich aber im Laufe des Spiels die Anzahl der Jäger (Monarchen).



- Förderung von Schnelligkeit, Ausdauer.
- Schulung von Reaktionsfähigkeit und Wurfgenauigkeit.
- Entwicklung spieltaktischen Verhaltens.



- Ein Spieler wird zum „Obermonarch“ ernannt und durch ein Farbband gekennzeichnet.
- Jeder abgeworfene Spieler bekommt zur Kennzeichnung ebenfalls ein Farbband.
- Der „Obermonarch“ darf mit dem Ball laufen und abwerfen, die „Untermonarchen“ (abgeworfene Spieler) dürfen sich nur ohne Ball freilaufen und nur aus dem Stand abwerfen.



1 Ball, Markierungsbänder



Zwei Mannschaften mit mind. 5 Spielern pro Mannschaft



Sporthalle, Sportplatz



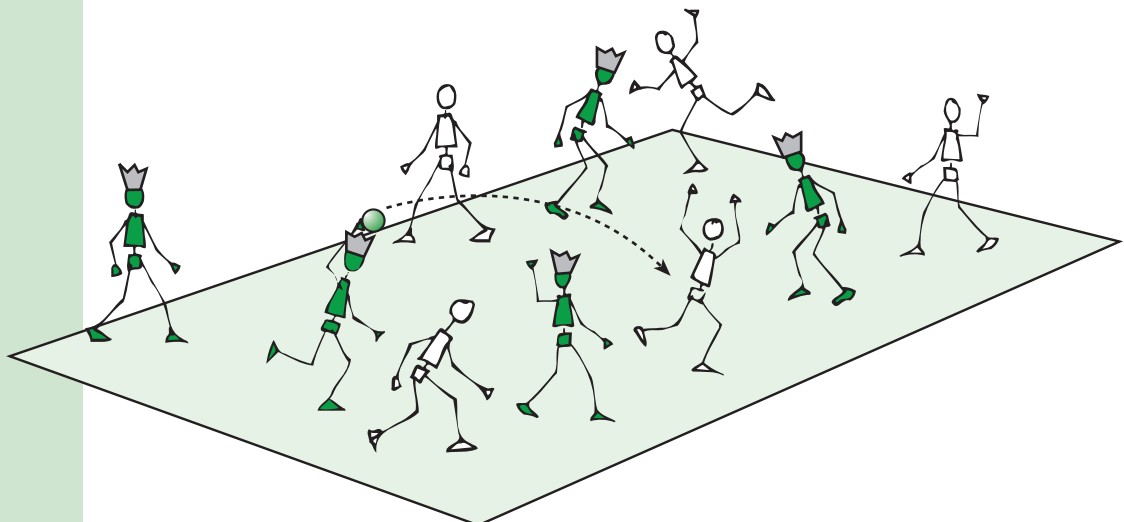
Handballfeldgröße

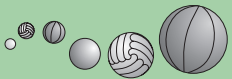


Nach Absprache oder bis alle Spieler abgeworfen wurden



Passen, Fangen, Freilaufen





Rettungsball



Ein Fänger versucht, alle anderen Spieler zu fangen. Sobald jedoch einem bedrohten Spieler ein Ball zugeworfen wird, darf er nicht mehr abgeschlagen werden.



- Förderung des Zusammenspiels sowohl zwischen den Fängern als auch zwischen den „Gejagten“.
- Schulung von Schnelligkeit und Ausdauer.
- Verbesserung der Wurfgenauigkeit.



- Ein Spieler wird zum Fänger ernannt.
- Um sich vor ihm zu schützen, spielen die restlichen Spieler sich einen Ball zu und/oder laufen weg.
- Ist der Fänger erfolgreich, so wird der Gefangene zum Fänger.



1 Soft- oder Volleyball, Parteibänder



Mind. 8 TN



Halle oder Rasenplatz



15 x 20 m



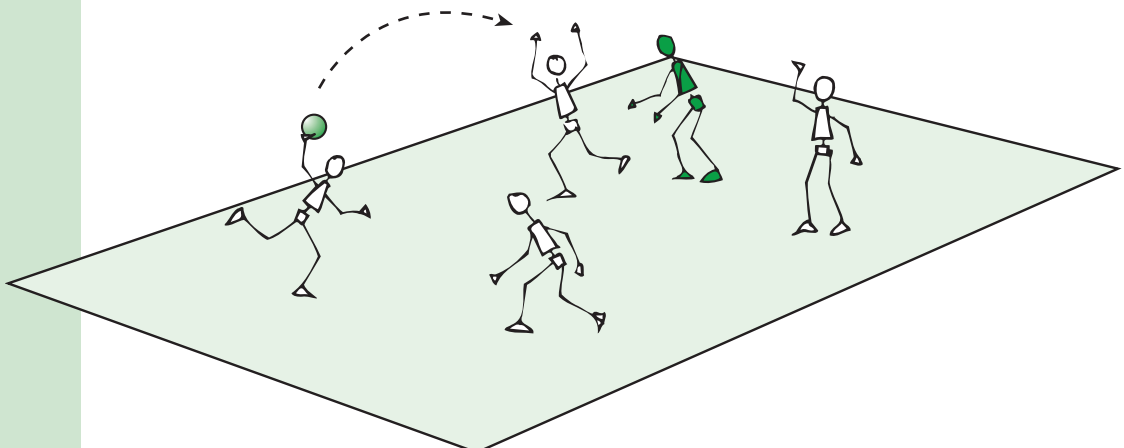
10 Min.

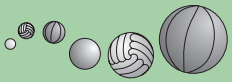


Passen, Fangen



Dieses Spiel kann ebenso gut mit 2 Fängern und 2 Bällen gespielt werden. Es ist jedoch ratsam, auch bei vielen Spielern erst mit einem Ball und einem Fänger zu beginnen. Die Fänger sollten gekennzeichnet werden.





Schildball



Die Gruppe wird in Hasen und Jäger unterteilt, wobei die Jäger sich den Ball so zuwerfen müssen, dass sie möglichst schnell alle Hasen abgeworfen haben. Die Hasen befinden sich in einem festgelegten Spielfeld (z.B. Volleyballfeld) und jeder Hase trägt einen Medizinball mit sich, den er als Schutzschild benutzen kann, d.h., trifft ein Jäger mit dem Ball den Medizinball statt den Hasen, war es ein Fehlschuss. Trifft er ihn am Körper, so legt der Hase seinen Medizinball ab und wird ebenfalls zum Jäger.



- Förderung der Wurfgenauigkeit.
- Förderung der Kooperationsbereitschaft zwischen den TN.
- Förderung der motorischen Eigenschaften durch das Halten der Medizinbälle und schnelles Reagieren.
- Kognitive Schulung durch interne Absprache unter den Hasen.



- Die Jäger dürfen höchstens 3 Schritte mit dem Ball gehen.
- Die Jäger dürfen beim Werfen das Feld der Hasen nicht betreten.



Blaues Schild: Die Hasen schützen sich nun durch Turnmatten, wobei immer vier Hasen sich hinter einer Matte verstecken. Wenn ein Hase getroffen wurde, wechselt er zu den Jägern. Wird eine Matte nur noch von 2 Hasen gehalten, so werden alle Hasen zu Jägern.



1 Soft- oder Volleyball, je Hase ein Medizinball



Mind. 5 TN pro Mannschaft



Halle, Rasenplatz



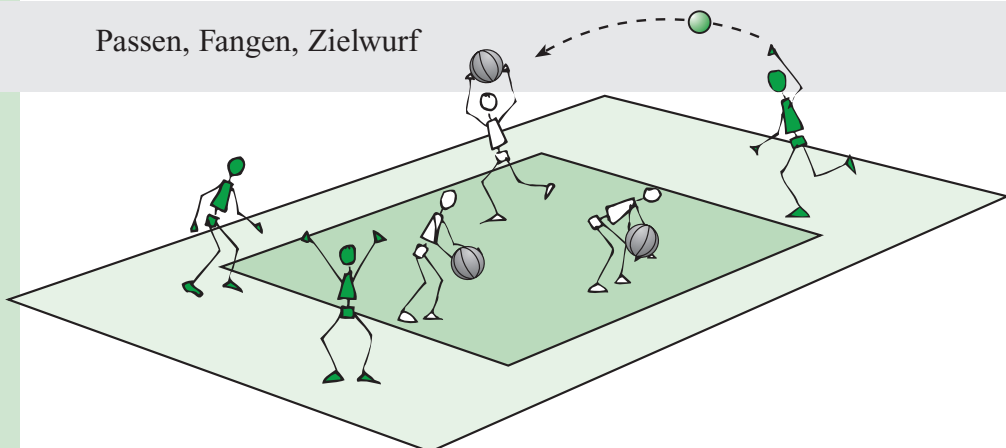
15 x 30 m

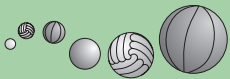


Bis alle Hasen zu Jäger geworden sind



Passen, Fangen, Zielwurf





Schlangenjagd



Die Gruppe wird in ein Schlangenteam (ca. 6 - 10 Spieler) und in ein Werferteam (ca. 3 Spieler) aufgeteilt. Die freilaufenden Spieler des Werferteams passen sich den Ball so zu, dass sie den letzten Spieler der Schlange abwerfen können.



- Förderung des Zusammenspiels und einer gemeinsamen Taktik (Schützen des Schlangenendes).
- Förderung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten (die Absichten der Werfer frühzeitig erkennen).



- Der ballführende Spieler darf mit dem Ball nicht laufen.
- Wird der Schlangenletzte getroffen, so wechselt er zum Werferteam.
- Die Schlange kann sich entweder um die Hüfte fassen oder sich an einem Sprungseil festhalten.



Schlangebiss: Berührt der Schlangenkopf einen Spieler der werfenden gegnerischen Mannschaft, so wird der Berührte ein weiteres Glied der Schlange.



1 Soft- oder Volleyball, 1 - 2 Seile



Mindestens 4 TN pro Gruppe



Halle oder Rasenplatz



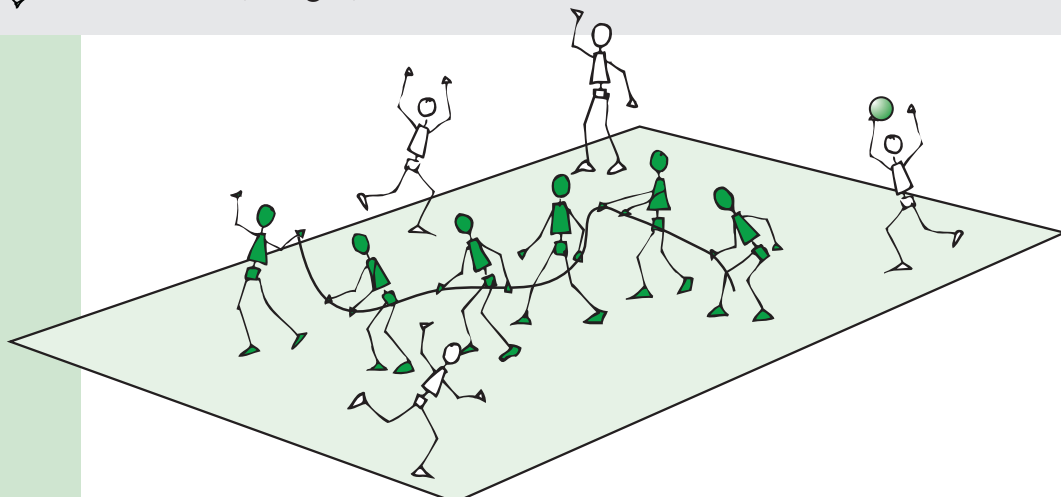
15 x 20 m

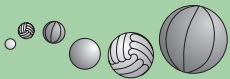


Nach Zeit



Passen, Fangen, taktisches Verhalten





Schwarz und Weiß



Die „weißen“ und „schwarzen“ Spieler stehen sich im Abstand von 3 m zur Mittellinie gegenüber. Ruft der Spielleiter „Schwarz“, versucht diese Mannschaft, die auf der Mittellinie liegenden Bälle zu erreichen, um die zu ihrer Grundlinie fliehende Mannschaft „Weiß“ zu treffen. Jeder hat einen direkten Gegenspieler.



- Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Verbesserung der Wurfgenauigkeit und der Wurfkraft.
- Schulung des Antrittsvermögens und der Schnelligkeit.
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.



- „Schwarz“ darf in diesem Fall eine festgelegte Linie nicht überlaufen.
- Wird ein Spieler getroffen, erhält die werfende Mannschaft einen Punkt.



- ➊ *Startposition:* Die Startpositionen können in vielfältiger Weise verändert werden. So kann z.B. die Rückenlage, die Bauchlage, der Sitz, der Schneidersitz etc. eingenommen werden.
- ➋ *Kohle und Schnee:* Das Kommando wird durch Gegenstände, die mit „schwarz“ und „weiß“ in Verbindung gebracht werden, verschlüsselt.
- ➌ *Wahrheit und Lüge:* Eine Mannschaft startet bei wahren Begebenheiten, die andere bei Lügen.



Pro „Schwarz-Weiß-Paar“ 1 Ball



Max. 10 TN pro Gruppe



Halle oder Rasenplatz



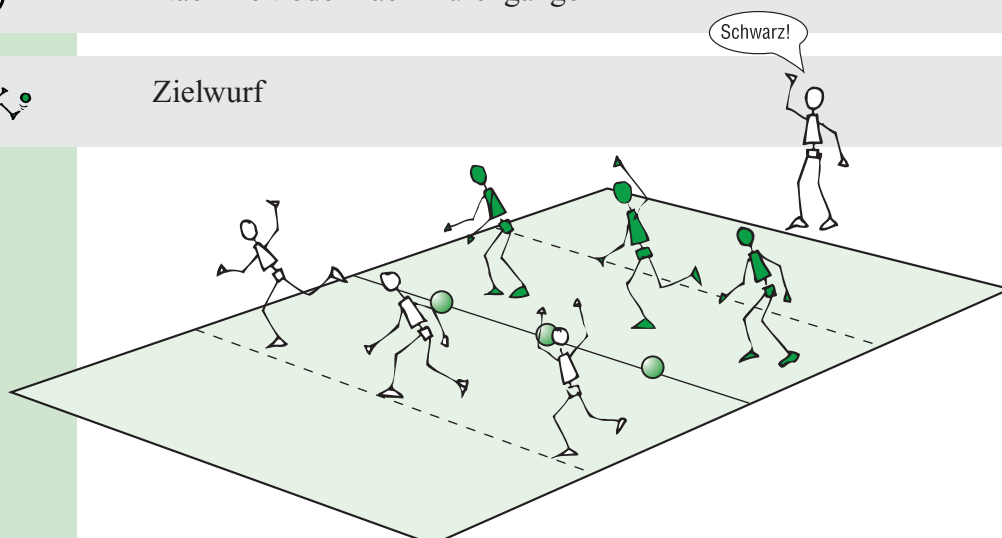
10 x 20 m

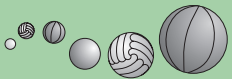


Nach Zeit oder nach Durchgängen



Zielwurf





Treibball



Beide Spielpartner versuchen in der vereinbarten Wurfart den Partner über die jeweilige Grundlinie zu treiben.



➤ Schulung des dynamischen, weiten Werfens.



➤ Von der Abwurflinie (s. Skizze) wird der Ball in Richtung Gegner geworfen, der seinerseits von der Fangstelle aus zurückwirft.

➤ Verschiedene Wurfarten sind möglich: Einwurf wie beim Fußball; rücklings durch die Beine mit beiden Händen; rücklings als Bogenwurf; als Sprungwurf wie beim Basketball etc.

➤ Ein Punkterfolg ist erreicht, wenn ein Partner über seine Grundlinie getrieben wurde.



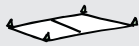
Ball (Hand-, Volleyball etc.), Markierungen



2 bzw. 4 TN pro Spielfeld



Halle oder im Freien



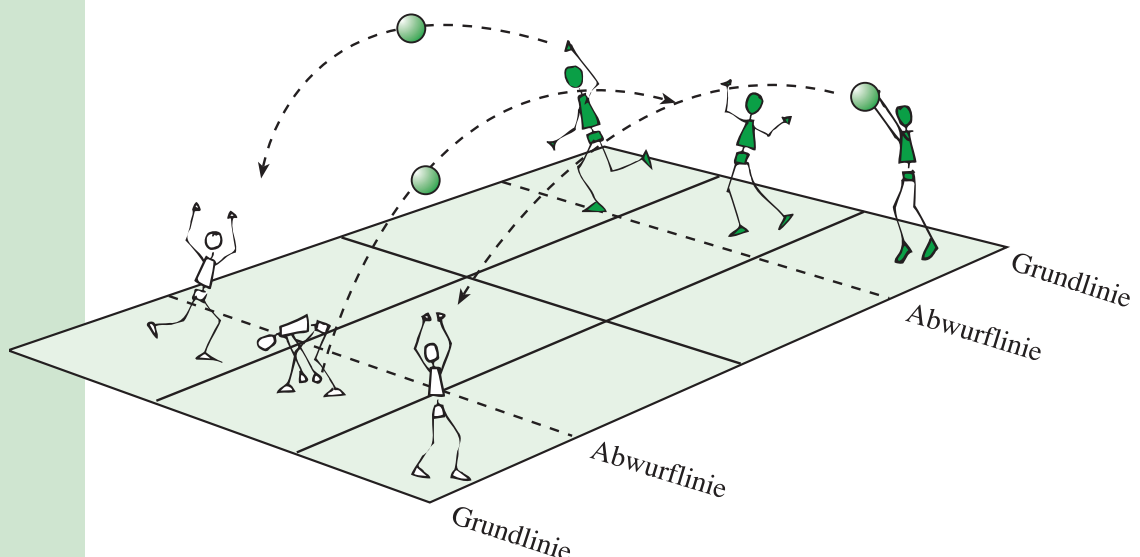
10 x 20 m

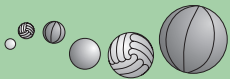


Nach Absprache oder bis ein Partner 2x (3x, 4x etc.) über die Grundlinie getrieben wurde



Fangen





Turmball



Jede Mannschaft versucht, ihrem Spieler auf dem kleinen Kasten den Ball zuzuspielen.



- ▀ Verbesserung der Wurfgenauigkeit.
- ▀ Schulung der kognitiven Fähigkeiten.



- ▀ Jeder vom Turm-Spieler gefangene Ball zählt einen Punkt.
- ▀ Jeder „Turm“ ist von einer Sicherheitszone umgeben, die nicht betreten werden darf.
- ▀ Mit dem Ball dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.
- ▀ Der Ball darf höchstens 3 sec in der Hand ruhen.
- ▀ Nach Punkterfolg setzt die gegnerische Mannschaft das Spiel an der Mittellinie fort.
- ▀ Der Spieler auf dem Kasten darf diesen nicht verlassen, wenn ein Punkt erzielt werden soll.



Pylonen-Turmball: Zwei Mannschaften spielen so gegeneinander, dass sie erst nach 3 Pässen ihrem „Turmwächter“ den Ball zupassen können. Dieser fängt ihn nicht mit den Händen sondern mit einem Pylonen (Hütchen) auf. Die Regeln entsprechen denen des Turmball-Spiels.



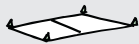
1 Ball, 2 kleine Kästen



5 - 7 TN pro Gruppe



Halle, Tartanplatz



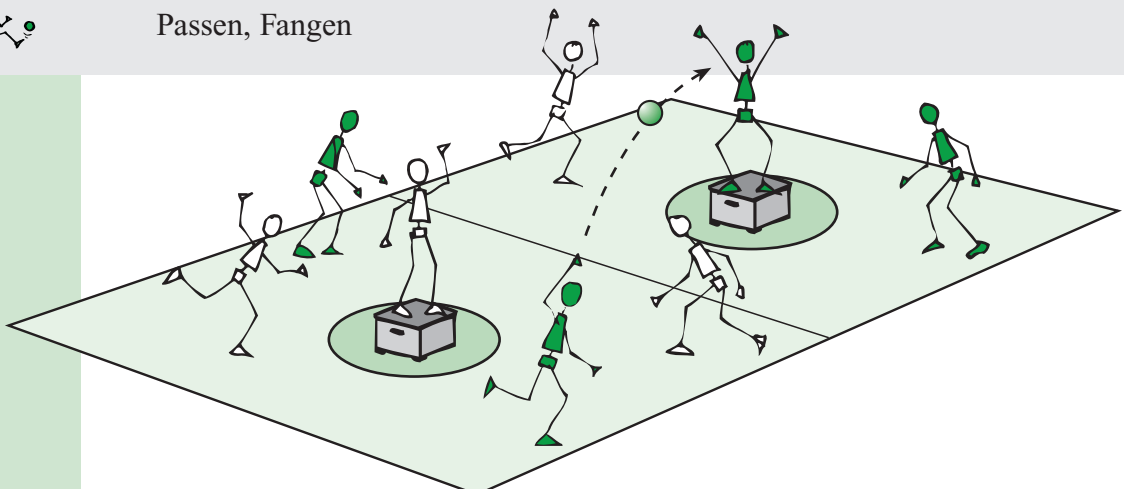
Basketballfeldgröße

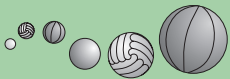


Nach Zeit oder nach Punkten



Passen, Fangen





Überraschungsball



Zwei Mannschaften spielen einen Ball so über eine Mauer aus Weichbodenmatten, dass er im gegnerischen Feld den Boden berührt.



- Schulung des Reaktionsvermögens.
- Umsetzung von Koordinations- und Kooperationsaspekten im Spiel.



- Die Spieler dürfen sich nur im Sitzen/auf Knien fortbewegen.
- Alle Spieler müssen aus der Knie- oder Sitzlage spielen.
- Der Erstfänger darf den Ball nicht sofort zurückwerfen.
- Die 3. Ballberührung innerhalb der Mannschaft muss spätestens zum Zielwurf führen.



- 1 Einsatz verschiedener Bälle.
- 2 Es werden mehrere Bälle gleichzeitig eingesetzt.
- 3 Es werden „Tabuzonen“ (schraffierte Felder) eingerichtet, auf denen Treffer doppelt zählen.
- 4 Neben Bällen können auch andere Kleingeräte mit eingesetzt werden.



1 Ball, Weichbodenmatten als Sichtschutz, Kästen zum Stabilisieren, Bodenmatten zum Auslegen der Spielfläche



Mind. 4 TN pro Mannschaft



Sporthalle



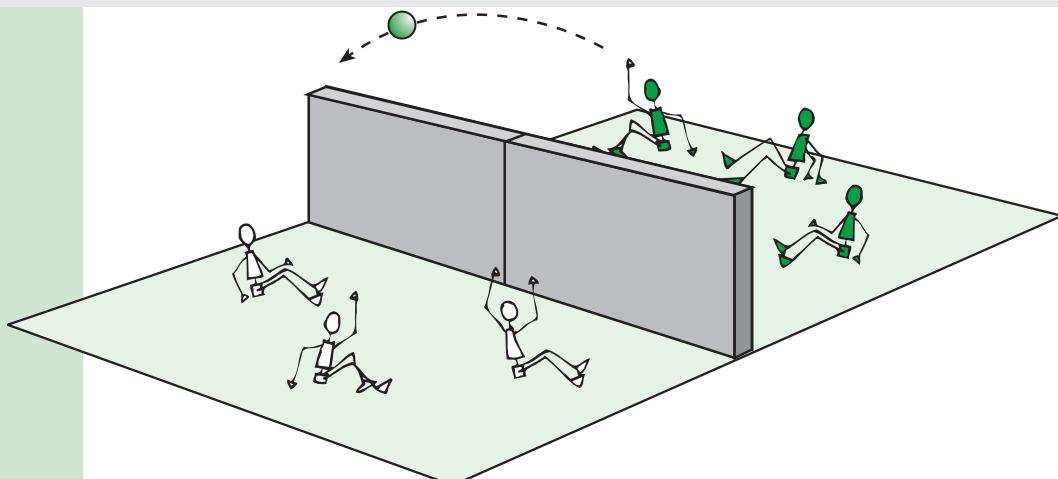
Volleyballfeldgröße

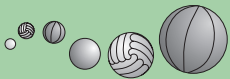


Nach Absprache



Werfen, Fangen, spieltaktisches Verständnis





Völkerball



Zwei gleich große Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, durch geschicktes Zuspiel mit dem eigenen „Hintermann“ die Teilnehmer der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen.



- Förderung von Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit.
- Schulung der Wurfgenauigkeit.
- Förderung des spieltaktischen Verhaltens.



- Jede Mannschaft benennt einen „Hintermann“, der zunächst hinter dem gegnerischen Mannschaftsfeld steht und erst als „Joker“ zum Schluss ins Spielfeld geholt wird.
- Die abgeworfenen Spieler verlassen das Spielfeld und stellen sich zu ihrem „Hintermann“ an die Grundlinie.
- Gelingt diesen Feldspielern ein Abwurf, so dürfen sie wieder von ihrem Spielfeld aus mitspielen.
- Sind alle Feldspieler aus dem Feld geworfen, so muss der „Hintermann“ ins Feld.
- Der „Hintermann“ muss dreimal getroffen werden, bevor auch er ausscheidet.
- Bei „Fangball“ scheidet der getroffene Spieler nicht aus.
- Wird der Ball von der gegnerischen Mannschaft gefangen, so kann diese nun die „Jagd“ auf die Spieler der anderen Mannschaft eröffnen.



1 Ball



Mind. 6 TN pro Mannschaft



Sporthalle, Sportplatz



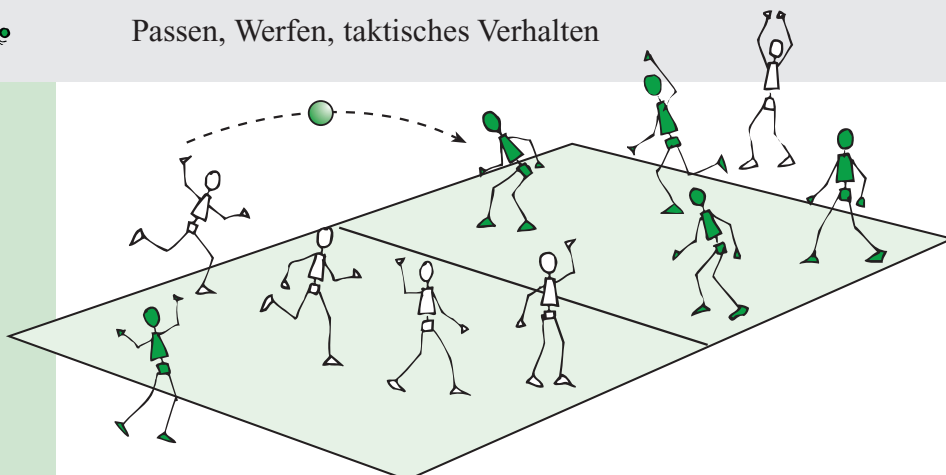
Volleyballfeldgröße

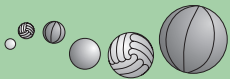


Bis alle Mitspieler abgeworfen wurden oder nach Zeit oder Punkten



Passen, Werfen, taktisches Verhalten





Wandball



Zwei Mannschaften spielen in je einer Hallenhälfte gegeneinander und versuchen, die Mitspieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen



- Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit.
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit.
- Schulung der Zielgenauigkeit.



- Pro Mannschaft werden mehrere Bälle eingesetzt (mind. die Hälfte der Mitglieder jeder Mannschaft sollte 1 Ball besitzen).
- Bälle dürfen erst wieder aufgenommen werden, wenn sie die Hallenrückwand berührt haben oder still liegen, d.h. auch Berührungen durch rollende Bälle führen zum Ausschluss.
- Die getroffenen Spieler verlassen das Spielfeld.
- Wird ein Spieler der gegnerischen Mannschaft getroffen, so darf ein Spieler der eigenen Mannschaft wieder eingewechselt werden (Reihenfolge beachten!).



- 1 Anzahl der Bälle variieren oder Verkleinerung des Spielfeldes (Breite).
- 2 Der Ball darf gefangen werden. Der Fänger kann 3 Schritte in das gegnerische Feld machen und dann abwerfen. Dabei darf er aber auch abgeworfen werden.



Bälle



Mind. 5 TN pro Mannschaft



Sporthalle



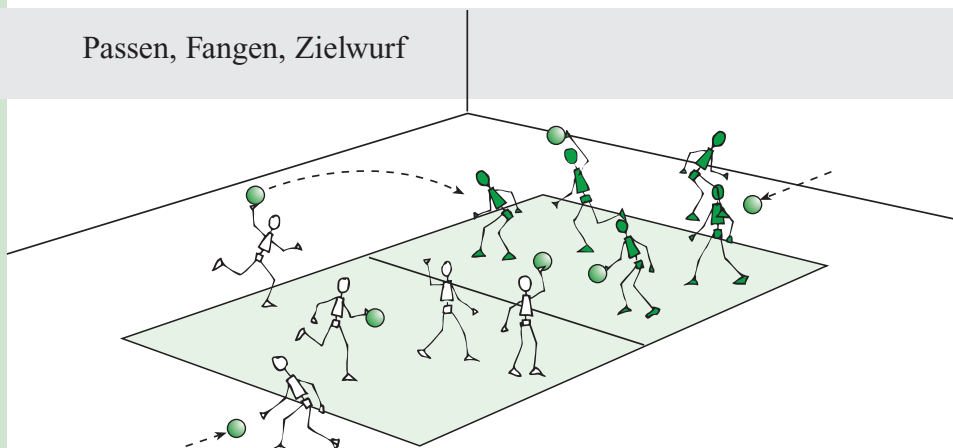
2 Hallenhälften

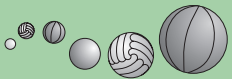


Nach Absprache oder bis alle Spieler einer Mannschaft abgeworfen wurden



Passen, Fangen, Zielwurf





Wanderball



Welche Mannschaft hat zuerst ihren Ball um eine Stadionrunde bzw. Hallenrunde geworfen? Die Mannschaften starten gleichzeitig.



- Schulung des Zusammenspiels zwischen den Spielern.
- Schulung der Wurfgenauigkeit, Kraftausdauer und allgemeinen Ausdauer.



- Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- Berührt er ihn doch, muss an der Startlinie neu begonnen werden.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- Die Spieler sprechen ihre Taktik selber ab.



Pro Mannschaft 1 Ball



5 - 8 TN pro Mannschaft



Halle, Stadion



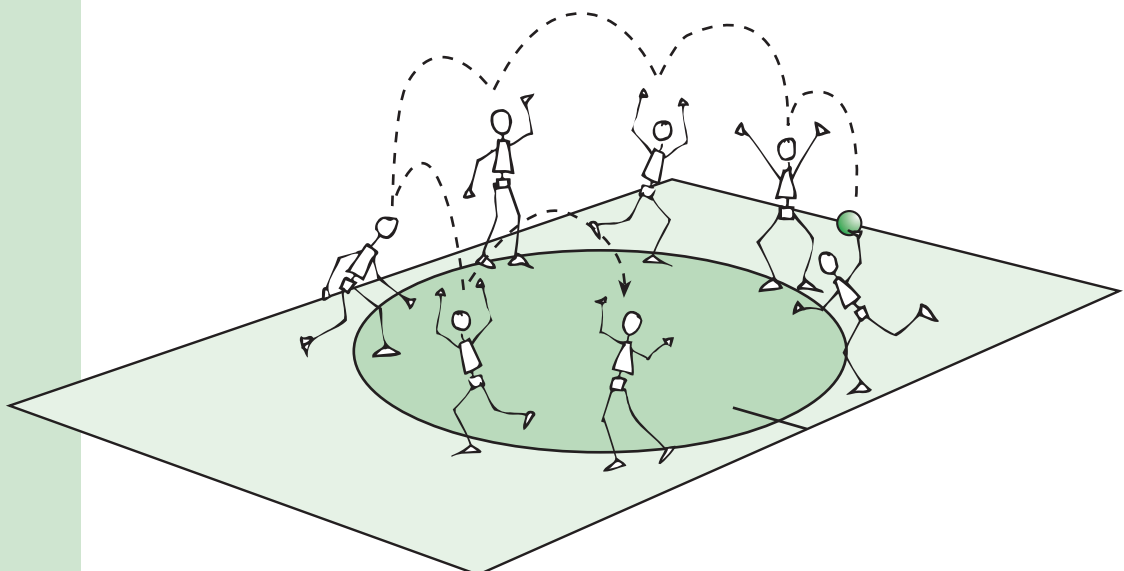
400 m oder eine andere Strecke

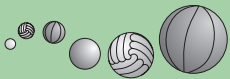


Bis eine Mannschaft im Ziel ist



Passen, Fangen





Werfer und Läufer



Die Läufer (Team A) müssen eine markierte Strecke (z.B. Außenlinie des Basketballfelds) nacheinander zurücklegen. In der Zwischenzeit spielt sich Team B den Ball in einer Gasse zu.

Welche Mannschaft hat sich öfter den Ball zuspielen können?

- ▀ Verbesserung des Zusammenspiels von Team B.
- ▀ Förderung der Ausdauerleistung von Team A.



- ▀ Die Werfer bilden eine Gasse mit einem Abstand von ca. 6 - 8 m und werfen sich den Ball so lange zu, wie die Läufer unterwegs sind.
- ▀ Jeder Wurf wird gezählt.
- ▀ Sobald alle Läufer die Ziellinie passiert haben, wird gewechselt.



1 Handball



6 - 8 TN pro Mannschaft



Halle, Rasen,



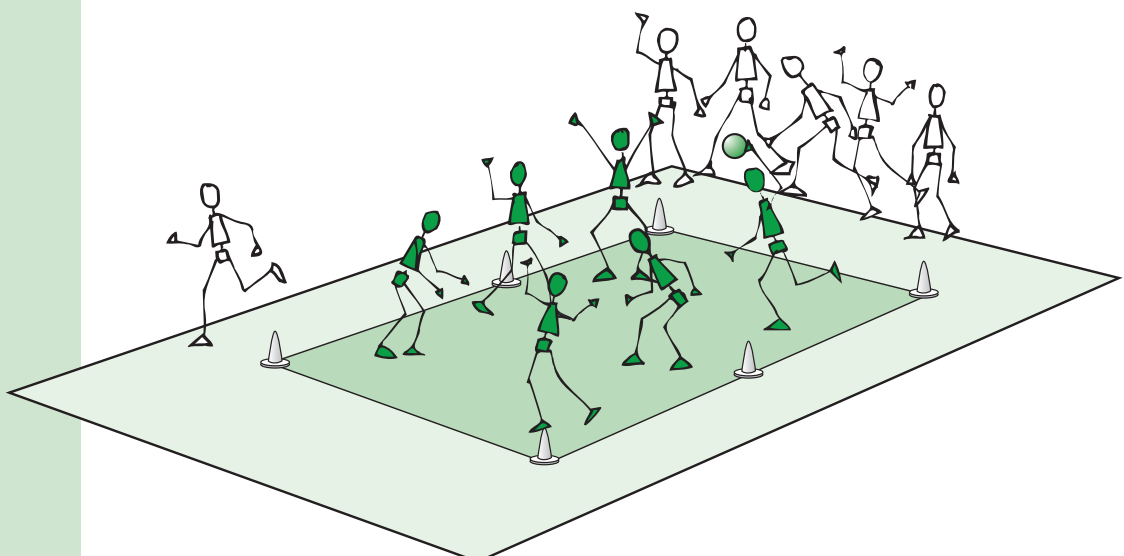
10 x 20 m

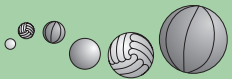


2 Durchgänge



Passen, Fangen





Trefferball



Die „beweglichen Ziele“ (Übungsleiter oder Mitspieler) laufen langsam vor der Hallenwand entlang und halten dabei ein Schutzschild (kleine Matte) vor sich. Die Werfer versuchen aus einer festgelegten Entfernung das Schutzschild möglichst oft zu treffen.



- Schulung der Wurfgenauigkeit und Förderung der Kraftausdauer bei den Werfern.
- Schulung der Kraftausdauer und Schnelligkeit bei den Läufern.



- Die Spieler mit den „beweglichen“ Zielen dürfen die Matten nicht weg-drehen.
- Die Partei, die die meisten Treffer erzielt hat, ist Sieger.



Pro Spieler einen Ball



4 - 6 TN pro „Schutzschild“



Halle



10 x 15 m



2 Min., dann erfolgt ein Wechsel



Zielwurf



Der Abstand der Werfer zu den „beweglichen Zielen“ sollte den Wurfvor-aussetzungen der TN angepasst sein.

