FAUSTBALL

ÖFBB
Nachwuchs Koordination

Übungs- und Spielformen für Schule und Verein vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen

Erstellt von Mag. Petra Hamberger im Rahmen der Diplomarbeit an der Universität Salzburg (2007)

INHALTSVERZEICHNIS

0 Zeichen und Begriffserklärungen 5

1 Vorbereitende Bewegungsformen und Kleine Spiele 6
1.1 Bewegungs- und Spielformen ohne Ball 6
1.1.1 Wettläufe (Massenwettläufe, Gruppenwettläufe, Nummernwettläufe) 7
1.1.2 Fangspiele 8
1.1.3 Verfolgungsläufe 11
1.1.4 Staffeln 13
1.2 Bewegungs- und Spielformen mit Ball 15
1.2.1 Bewegungs- und Spielformen allein oder zu zweit mit Ball 15
1.2.2 Koordinationsübungen mit dem Ball 18
1.2.2.1 Prellen 18
1.2.2.2 Werfen, Passen, Fangen 23
1.2.2.3 Jonglieren und andere Kunststücke 25
1.2.3 Kräftigungsübungen mit dem Ball 27
1.2.3.1 Rumpf 27
1.2.3.2 Arme und Schultern 30
1.2.3.3 Ganzkörperübungen 31
1.2.4 Kooperationsübungen mit dem Ball 33
1.2.5 Bewegungs- und Spielformen unter mehreren Gruppen 35

2 Minifaustball – Faustball mit Kindern 45
2.1 Spielreihe 45
2.2 Werfen und Fangen des Balles / Balancieren des Balles . 48
2.3 Heben des Balles 53
2.3.1 Zuspielen 53
2.3.1.1 Spielformen 58
2.3.2 Abwehren 62
2.3.2.1 Bodennahe Abwehr 63

2.4 Schlagen des Balles 67
2.4.1 Service 67
2.4.2 Rückschlag 72

3 Spiel- und Übungsformen für Heben des Balles 73
3.1 Heben des Balles – Einzelübungen 73
3.2 Heben des Balles in 2er-Gruppen (mit und ohne Zusatzübungen) 75
3.3 Heben des Balles in 3er – Gruppen 79
3.4 Heben des Balles in 4er – Gruppen 81
3.5 Heben des Balles in 5er-Gruppen 82
3.6 Indirektes Zuspiel 84
3.7 Direktes Zuspiel 89
3.8 Spielformen zum Heben des Balles 90
3.9 Koordinative Übungen 94

4 Spiel- und Übungsformen für Abwehr 99
4.1 Normale Ballabwehr 99
4.2 Bodennahe Abwehr 101
4.3 Reaktionsübungen 103
4.4 Gewandtheitsübungen 105
4.5 Spielformen zur Abwehr 107

5 Spiel- und Übungsformen für Service und Rückschlag ... 111
5.1 Methodische Übungsreihen 111
5.2 Service 115
5.3 Rückschlag 119
5.4 Spielformen mit Angabe und Rückschlag 124

6 Spiel- und Übungsformen zur Taktik 127
6.1 Stellungsspiel 127

6.2 Deckungsspiel 128
6.2.1 Übungsformen zum Deckungsverhalten 128

7 Faustballspielformen
mit besonderen Regeln oder Spielgeräten 132

8 Stations- und Testformen für die Technik 136
8.1 Stationsformen 136
8.2 Techniktests 141

9 Turnierformen 146

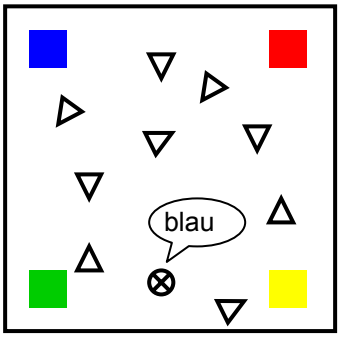
0 Zeichen und Begriffserklärungen

Einfachheitshalber wird in dieser Übungssammlung immer das Wort „Spieler“ und „Trainer“ verwendet. Dabei gelten die Erklärungen immer für beide Geschlechter. Es werden somit immer gleichzeitig Spieler und Spielerinnen sowie Trainer und Trainerinnen angesprochen.
Weiters ist zu beachten, dass bei den Grafiken und Zeichnungen der verschiedensten Spiel- und Übungsformen die Relationen nicht stimmen.
Sie sollen in Kombination mit der Beschreibung die jeweilige Übung verständlich und anschaulich machen, und somit die Anwendung für den jeweiligen Benutzer oder die Benutzerin erleichtern.
Jedem steht es frei, sich entweder eine Trainingseinheit aus dem Angebot zusammenzustellen, oder einfach nur einzelne Elemente heraus nehmen und den eigenen Bedürfnissen anpassen.

△ ○	Spieler	⊗	Trainer
•	Ball		Matte
△•	Spieler mit Ball		Hürde
	Markierung		Langbank
	Weg des Spielers		Reifen
	Weg des Balles		Luftballon
1 2 3	Reihenfolge	re	rechts
vw	vorwärts	li	links
rw	rückwärts	indirekt	Ball darf Boden berühren
sw	seitwärts	direkt	Ball darf Boden nicht berühren

1 Vorbereitende Bewegungsformen und Kleine Spiele

1.1 Bewegungs- und Spielformen ohne Ball



Die Spieler bewegen sich kreuz und quer im Spielfeld (Fortbewegungsart wird von Trainer vorgegeben). Solange bis der Trainer eine Farbe ruft. Dann muss sich jeder Spieler so schnell wie möglich zu dieser Markierung bewegen (immer wieder andere Fortbewegungsarten wählen (auf allen Vieren, beidbeinig, rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen…). Für den/die Letzten warten Zusatzaufgaben.

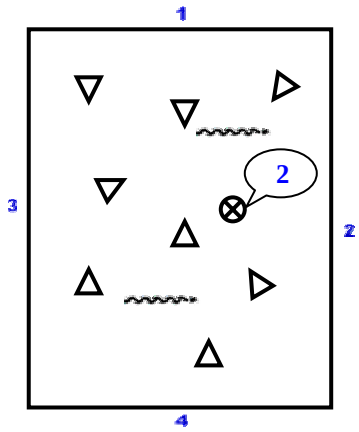
Variation:

Im Spielfeld werden Bälle verteilt (pro Spieler 1 Ball). Die Spieler bewegen sich zwischen den Bällen kreuz und quer. Bälle in die Übung einbinden (jeden Ball umkreisen, mit dem Ellbogen berühren, drüber hüpfen, dazwischen verschiedenste Fortbewegungsarten).

Nachdem der Trainer eine Farbe gerufen hat, sucht sich jeder Spieler einen Ball und bewegt sich anschließend zur Markierung (Ball prellen, zwischen den Beinen einklemmen und hüpfen, am Arm balancieren..)

Geräte:

4 Markierungskegel (wenn möglich 4 verschiedene Farben)
Bälle (pro Spieler 1Ball)



Die 4 Seiten des Feldes bekommen eine Zahl (1-4) oder Farbe. Die Spieler bewegen sich willkürlich im Feld. Nach einiger Zeit schreit der Trainer eine Zahl (Farbe). Die Spieler müssen sich so schnell wie möglich zur betreffenden Feldseite laufen.

Variation:

Fortbewegungsart anhand von Zahlen zu den 4 Seiten vorgeben

1 = beidbeinig hüpfen
2 = auf allen Vieren
3 = rückwärts laufen
4 = normales Laufen

Später wird die Fortbewegungsart vom Trainer laut gesagt, und gleichzeitig die Seite, zu der sich der Spieler bewegen muss, mit den Fingern gezeigt.

Atom-Spiel

Alle Spieler laufen im Feld kreuz und quer. Nach einer bestimmten Zeit ruft der Trainer eine Zahl (4). Die Spieler müssen sich dann in dieser Gruppengröße (zu 4.) zusammenfinden. Jene Spieler, die übrig bleiben, müssen Zusatzaufgaben machen. Z.B. Liegestütz, Strecksprünge, Sit ups,....

Fortbewegungsart variieren (anfersen, anhocken, beidbeinig hüpfen, auf allen Vieren, Hopserlauf, Seitstellschritte,...)

Tipps:

Damit der Trainer einen leichteren Überblick über die Gruppen hat, empfiehlt es sich in der Mitte des Feldes mit Markierungskegeln einen Kreis aufzulegen, bei dem sich die Gruppen zu formieren haben

Geräte:

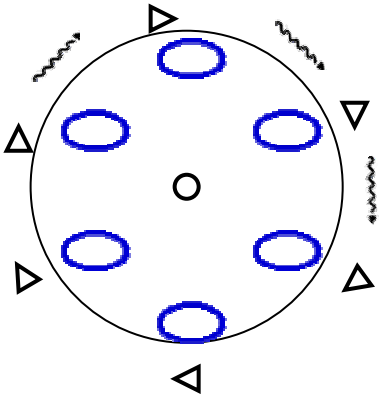
Ev. Markierungskegel

Zirkusdirektor

Im Kreis ausgelegte Reifen, in der Mitte der Direktor, außerhalb der Reifen je ein Spieler. Der Zirkusdirektor bestimmt die Fortbewegungsartart (laufen vw., rw., seitl., hüpfen, ...) der Spieler, die sich im Kreis herum bewegen. Auf „Halt" springt jeder der Spieler, sowie der Zirkusdirektor in einen der unbesetzten Reifen. Jener Spieler, für den kein Platz mehr übrig ist, wird neuer Zirkusdirektor.

Geräte:

Reifen



1.1.1 Wettläufe (Massenwettläufe, Gruppenwettläufe, Nummernwettläufe)

Umkehrlauf

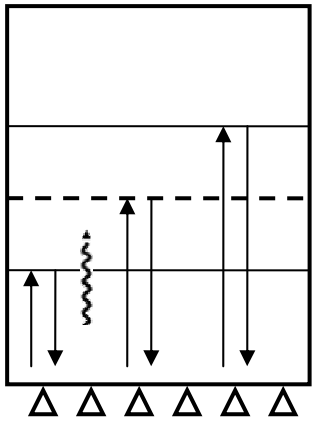
Die Spieler stellen sich auf der Grundlinie des Feldes der Breite nach auf. Auf ein Signal des Trainers sind alle Linien nacheinander zu erlaufen, dazwischen muss immer wieder zur Startlinie zurückgekehrt werden.

Variation:

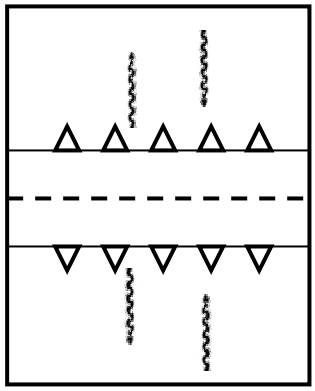
Änderung der Fortbewegungsart
Änderung der Berührungsart der Linien (mit Ellbogen, dem Fuß, der Hand,...)
Einbau von Hindernissen
Transport von Gegenständen (Ball,...)
Auch als Staffelform möglich

Tipps:

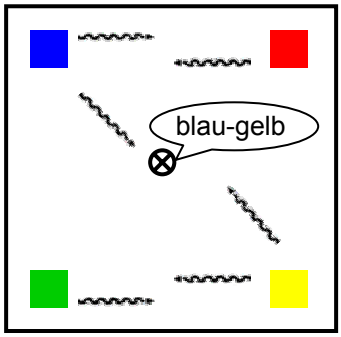
Konditionell sehr anspruchsvoll



Gruppenlauf



Zwei Gruppen stehen sich an den 3m-Linien gegenüber. Auf ein Zeichen läuft jede Spielergruppe zu ihrer rückwärtigen Grundlinie und wieder zurück. Die Gruppe, die zuerst wieder in der geforderten Aufstellung auf der 3m-Linie steht, erhält einen Punkt.
Variation:
Ausgangstellung ändern
Fortbewegungsart ändern bzw. an jene beim Faustballspiel angleichen



Jede Gruppe stellt sich hinter eine der 4 verschiedenen Markierungen (rot, gelb, blau, grün). Der Trainer ruft dann die Farben der Gruppen, die miteinander den Platz wechseln. Beim Wechsel in der Diagonale kommt es zum Wechsel 2er Gruppen. Wird jedoch parallel zur Spielfeldbegrenzung gewechselt, sind alle 4 Gruppen daran beteiligt.
z.B. rot-blau, gelb-grün; rot wechselt mit blau und gleichzeitig gelb mit grün. Bei blau-gelb erfolgt ein diagonaler Wechsel (Auf Behinderung achten!)
Variation:
Innerhalb der Gruppe wird durchgezählt. Der Trainer ruft nun 2 Farben und eine Zahl. Es wechselt nur der betreffende Spieler der Gruppe. Bei dieser Form wird die Gruppe immer wieder durchgemischt.
Änderung der Ausgangsstellung
Änderung der Fortbewegungsart
Geräte:
4 Markierungskegel

1.1.2 Fangspiele

Reiterfangis

Innerhalb der Gruppe bilden sich Paare, wobei je ein Spieler seinen Partner auf dem Rücken nimmt. Wird ein gejagtes Paar berührt, wechselt es seine Rolle und jagt seinerseits.
Variation:
Beim Einfangen eines Pferdes wechseln der Reiter und das Pferd ihre Rollen gegenseitig
Auf einem Pfiff werden alle Pferde zu Reitern und umgekehrt

Paarfangis

Zwei zum Fangen bestimmte Spieler fassen sich die Hände und beginnen mit der Verfolgung. Sobald sie einen Spieler erwischen, schließt sich dieser dem Paar an. Wird ein vierter Spieler gefangen, so teilen sich die Fänger in 2 Paare und fangen weiter.

Startfangis

Läufer und Fänger stehen sich auf den Grundlinien des Faustballfeldes gegenüber. Auf Piff starten alle: die Läufer laufen zur Gegenseite, der Fänger zu einem auf der 3m Linie liegendem Spielband, mit dem er einen oder mehrere Läufer abzuschlagen versucht. Wer gefangen wird, holt sich ein Band, legt es auf die 3m Linie, und unterstützt bei den nächsten Starts den Fänger. Der letzte Läufer ist Sieger.
Feldgröße dem Alter anpassen!

Zweierfangis

Einer der beiden Spieler beginnt mit dem Jagen resp. Fangen des Partners. Nach dem „Abschlagen“ erfolgt sofort Rollenwechsel, so dass der Gejagte nun jagt und umgekehrt.
Variation:
Beide Spieler hüpfen auf einem einzigen Bein.

Kettenfangen

2 oder 3 Fänger halten sich aneinander an den Händen und bilden so eine Kette. Sie versuchen nun die übrigen umherlaufenden Mitspieler zu fangen. Nur die beiden äußersten Fänger dürfen die Läufer schnappen. Ist die Kette gerissen, darf niemand gefangen werden. Jeder abgeschlagene Läufer hängt sich an die Kette und fängt mit. Wer wird zuletzt gefangen?

Kettenfangen auf Zeit

Es werden 2 Gruppen gebildet. Gruppe A = Fänger, Gruppe B = Gejagte. Die Fängergruppe bildet eine Kette und versucht, innerhalb kürzester Zeit 10 Fänge zu machen, wobei nur die beiden äußersten Kettengleider fangen dürfen. Fänge werden laut mitgezählt. Welcher Gruppe ist nach dem Rollenwechsel gelungen, in kürzester Zeit die 10 Fänge zu machen?
Variation:
Dito, aber Fänger-Gruppe ist in Paare geteilt

Leibchenfangis

Auf Zuruf „rot!“ müssen alle Schüler, welche ein rotes Leibchen tragen, einen beliebigen anderen Spieler (außer einem roten) fangen. Der Trainer wechselt die Farben und damit die Fänger „in bunter Folge“, er kann auch zwei oder mehrere Farben auf einmal rufen. Spätestens nach 30 sec. darf der Fangversuch abgebrochen werden. Wer niemanden Fangen konnte bekommt einen Strafpunkt.

Fänger auf Zuruf

Der Fänger wird immer vom Trainer bestimmt. Dieser ruft den Namen des Spielers. Jener Spieler ist solange Fänger, bis er entweder jemanden gefangen hat, oder der Lehrer in der Zwischenzeit einen neuen Namen gerufen hat.
Variation:
In Kombination mit einer Ausdauerübung
Es werden 2 Gruppen gebildet. Gruppe A läuft 5 Runden um das Spielfeld. In der Zwischenzeit spielt die Gruppe B das Fangspiel im inneren des Feldes. Anschließend Gruppenwechsel.
Feldgröße dem Alter anpassen!

Versteinern

Es werden 2 Fänger bestimmt. Diese versuchen die Mitspieler zu fangen. Ist man gefangen so „versteinert“ man an Ort und Stelle (in Grätschstellung hinstellen). Man kann von den noch freien Mitspielern befreit werden, indem sie durch die Grätsche durchkriechen. Ziel der Fänger ist es alle Spieler zu versteinern.

Speck im Keller

Im Kleinen für Basketball bestimmten Mittelkreis oder mit Hüttchen bzw. Seilen markierten Bereich, (dem Keller) liegen Spielbänder (der Speck). Um den Keller herum streichen 3 Katzen. Die Mäuse außerhalb des großen Kreises (Bereiches) versuchen, den Speck zu holen (1 Band pro Gang). Dabei müssen den Katzen ausweichen. Eine gefangene Maus muss am Tatort absitzen. Sie kann wieder befreit werden, indem freie Mäuse sie an den Beinen wieder „ins Freie“ schleppen. Welche Katze fängt am meisten Mäuse?

Hühner aus dem Garten jagen

Die Bäuerin arbeitet im Garten, der durch ein Langbankviereck gekennzeichnet ist. Die Hühner stehen auf den Bänken und versuchen durch den Garten zu laufen, um eine gegenüberliegende Bank zu erreichen. Wird ein Huhn berührt, übernimmt es die Rolle der Bäuerin.

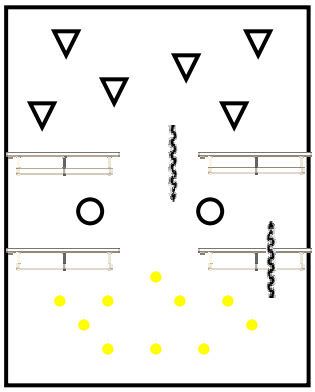
Komm mit! Lauf weg

Die Spieler sitzen in einem Kreis (mit Blick in den Kreis). Ein Spieler läuft außen herum und gibt einem Mitspieler mit dem Ruf „komm mit“ oder „lauf weg“ einen Schlag auf den Rücken. Je nachdem läuft der Geschlagenen hinter dem Schläger her oder in Gegenrichtung um den Kreis. Wer zuerst in der Kreislücke steht, hat gewonnen. Der Verlierer spielt als „Schläger“ weiter.

Gold in China erbeuten

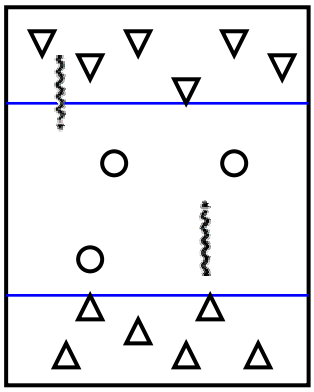
3-10 Spieler versuchen über Hindernisse und 2-3 Verteidigern zum Trotz, in China einzudringen und dort Gold (Tennisbälle) zu rauben und „heimzuholen“. Wird ein Räuber von den Wächtern abgeschlagen, so muss er einen Tennisball nach China zurückwerfen. Wem gelingt es in einer bestimmten Zeit am meisten „Goldbälle“ zu holen?

Geräte:
Hindernisse (Langbänke)
Tennisbälle



Zöllner und Schmuggler

1-3 Wächter befinden sich in der Grenzzone. Die Schmuggler versuchen möglichst viele Läufe durch diese Zonen zu machen, ohne dabei von den Grenzwächtern abgeschlagen zu werden. Die gefangenen Läufer werden zu Zöllnern und lösen die Grenzwächter ab. Wer macht am meisten Läufe?

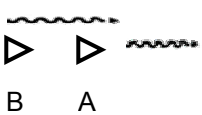


1.1.3 Verfolgungsläufe

Verfolgung

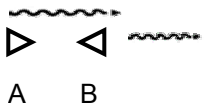
B steht hinter A, A in Tiefstellung. B überspurtet A (und gibt evtl. A einen Schlag auf den Rücken), A versucht B noch einzuholen.

Variation:
Diverse Verfolgungsläufe aus verschiedenen Positionen (Rückenlage, Bauchlage, Schneidersitz, Hürdensitz, Liegestütz,…)
Auch im Sitzen, Liegen,…gegenüber. Der Fänger muss vor dem Verfolgen eine halbe Drehung ausführen



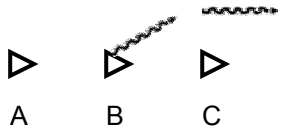
Überlaufen

A und B stehen sich gegenüber mit 1 bis 2m Abstand. A läuft vorwärts, B rückwärts. A versucht, durch Täuschungen und Starts an B vorbeizukommen und diesen zu überlaufen. Gelingt dies, versucht B A noch vor der Linie abzuschlagen.



Ausreißen

3er Gruppen traben langsam hintereinander. Der Mittlere versucht plötzlich auszureißen und die Grundlinie zu erreichen, bevor die anderen beiden ihn erwischen (berühren) können.



Schere – Stein – Papier

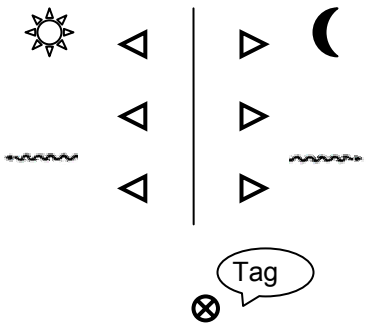
Je zu zweit an der Mittellinie gegenüber. Auf Kommando „Schere – Stein – Papier“, hält jeder eines der drei Handzeichen auf. Das stärkere Zeichen verfolgt das Schwächere .Bei gleichem Zeichen beider Spieler erfolgt eine Wiederholung

Schere schneidet Papier
Papier umwickelt Stein
Stein macht die Schere kaputt

Tag – Nacht /Schwarz - Weiß

Zwei Gruppen stehen, liegen, sitzen,….mit einem „Gegner“ im Rücken auf der Mittellinie. Sobald „Tag“/“Schwarz“ oder „Nacht“/“Weiß“ gerufen wird, flüchtet die betreffende Gruppe zur eigenen Wand/Markierung. Wird jemand durch die Jagenden innerhalb des Faustballfeldes berührt, ergibt dies für die betreffende Gruppe einen Strafpunkt. Nach jedem Punkt wird der Partner gewechselt

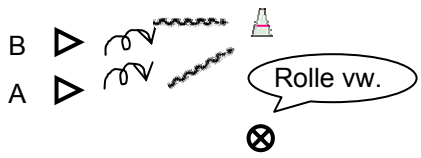
<u>Variation:</u>
Änderung der Ausgangsstellung (stehen, liegen, sitzen, Schneidersitz, Liegestütz,…)
Änderung der Fortbewegungsart (Vierfüßlergang, beidbeinig hüpfen, einbeinig hüpfen,…)
Änderung des Signals



Wer reagiert sofort?

A und B laufen locker nebeneinander. Der Lehrer ruft zum Beispiel „Bauchlage!“. Beide versuchen, so schnell wie möglich zu reagieren. Wer ist NACH der Ausführung zuerst beim vorher bestimmten Punkt (Markierung, Linie, Wand;…)?

Geräte:
Markierungskegel

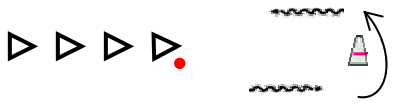


1.1.4 Staffeln

Umkehrstaffeln

Mehrere Gruppen stehen in einerReihe nebeneinander. Auf ein Startsignal läuft der erste der Gruppe bis zu einer bestimmten Markierung (Wendemal), bei der er auf die vorgegebene Art und Weise wendet und zu seiner Gruppe zurückkehrt. Dort erfolgt die Ablöse per Handschlag.

Variation:
Änderung der Fortbewegungsart
Einbau von Hindernissen
Transportieren von Gegenständen
Veränderung der Streckenlänge



Beispiele:

- Es werden 3 Markierungskegel in einem bestimmten Abstand aufgelegt. Neben jeden Kegel liegt jeweils ein Faustball. Der erste der Gruppe hat nun die Aufgabe die Bälle einzusammeln, der Nächste legt sie wieder zu den Kegeln zurück. Nachdem ein Ball geholt bzw. zurückgelegt wurde, muss immer wieder zur Gruppe zurück gelaufen werden. Es ist nicht möglich alle 3 Bälle gleichzeitig zu holen bzw. zurück zu bringen. Jedoch ist es egal in welcher Reihenfolge die Bälle geholt bzw. zurückgebracht werden.
- Ball auf dem Arm balancieren – bis zur Markierung – und wieder zurück
- Liegestütz rücklings – Ball wird auf den Bauch gelegt und so um das Wendemal transportiert

Schubkarren - Staffel

Über eine bestimmte Distanz wird zu zweit „gekarrt“(Fesselhaltung), dann wird mit Rollenwechsel an den Start zurückgekehrt.

Variation:
Der „Karren“ muss mit dem „Kopf“ einen Faustball mitnehmen

Tatzelwurm

4-6 Spieler pro Gruppe versuchen von der Grundlinie zu der anderen Grundlinie zu kriechen. Fortbewegungsart in Bankstellung wobei die Beine immer auf die Schultern des Hinteren gelegt werden.
Variation:
Unter dem Bauch des Tatzelwurms wandert ein Faustball, der von der Gruppe mitgenommen werden muss.

Mattenstaffel

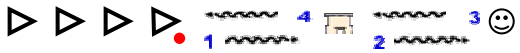
Jede Gruppe hat 2 Matten, welche über eine gewisse Distanz zu transportieren sind, ohne dass jemand der Gruppe den Boden berühren darf. Pro Fehler muss nach Zieleinlauf um je eine Mattenlänge weitergespielt werden.

Geräte:
2 Matten/Gruppe

Memory-Staffel

In Form einer Umkehrstaffel mit dem Unterschied, dass anstelle der Umkehrmarkierung ein Memory aufgelegt ist. Der Gruppenerste läuft bis zum Memory (Smiley) und deckt 2 Karten auf. Sind diese identisch, nimmt er sie mit, ansonsten dreht er sie wieder um und läuft zur Gruppe zurück.
Variation:
Änderung der Fortbewegungsart
Einbau von Hindernissen
Transport von Gegenständen
Faustballerische Elemente einbauen (Ball am Arm balancieren, fortlaufend indirekt/indirekt spielen,...
Geräte:
Memory
Bälle
Ev. Hindernis (Langbänke, Hürden)

Beispiel:
Verschiedene Arten von Fortbewegung und Balltransport
Wechsel erfolgt immer bei der Langbank

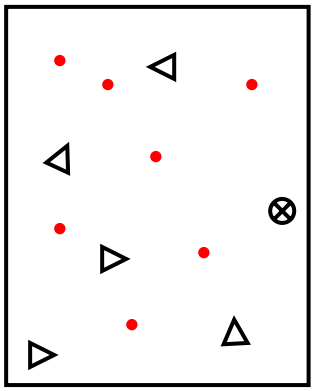


1 = Ball auf Unterarm balancieren
2 = auf allen Vieren, mit dem Kopf den Ball vw treiben
3 = Ball fortlaufend direkt spielen
4 = Ball zwischen den Beinen einklemmen und beidbeinig hüpfen
Fällt der Ball bei 1+3 zu Boden, muss immer zum jeweiligen Start zurückgekehrt werden und von neuem begonnen werden.

1.2 Bewegungs- und Spielformen mit Ball

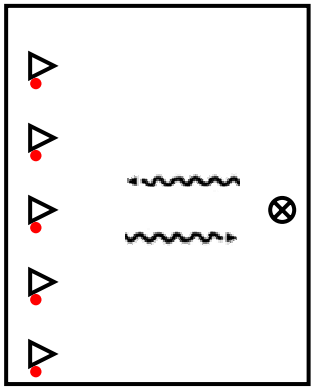
1.2.1 Bewegungs- und Spielformen allein oder zu zweit mit Ball

Aufwärmen im „Bällewald“



Bälle im Feld beliebig verteilen. Spieler laufen kreuz und quer und führen verschiedene Übungen aus:
Ball 1x überspringen
Ball 2x überspringe (vor-zurück)
neben dem Ball einen Strecksprung machen
Ball 1x umkreisen
Ball mit rechtem Ellbogen berühren
Ball mit linkem Ellbogen berühren
Ball mit Hintern berühren
neben jedem Ball einen Liegestütz machen
Variation:
Änderung der Fortbewegungsart
Hoppserlauf, anfersen, anhocken, auf einem Bein hüpfen,...
Geräte:
Bälle

Einzelübungen mit Ball – einfach



Übungen in der Bewegung ausführen:
Ball am Fuß führen
Ball prellen (dribbeln)
Ball um die Hüfte kreisen lassen
Ball mit der Faust am Boden vorwärts treiben
Ball beidhändig über Kopf auf den Boden prellen
Ball hochwerfen, ganze Drehung und Ball wieder fangen
Ball vor-hoch werfen, nach dem Aufspringen wieder fangen
Ball nach vor kicken, nachlaufen, überholen und mit Gesäß stoppen
Beidbeinige Sprünge mit zwischen den Knien (Knöchel) eingeklemmtem Ball
Rückwärtslaufen, beidarmiger Wurf über Kopf, Drehung, nachlaufen und Ball nach dem Aufspringen wieder fangen
Ball im Liegestütz vlgs. mit den Füßen „mitnehmen“
Ball im Liegestütz rgls. auf dem Bauch befördern
Tipps:
Alle Übungen – soweit möglich – beidseitig ausführen!
Geräte:
1 Ball/Spieler

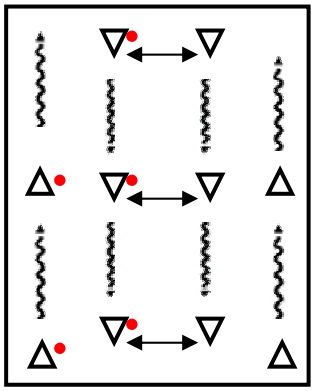
Einzelübungen mit Ball – schwierig

Übungen in Bewegung ausführen:
Geworfenen Ball mit Oberschenkel hochspielen und fangen
Geworfenen Ball mit Kopf hochspielen und fangen
Geworfenen Ball mit Schulter hochspielen und fangen
Ball fortlaufend (mit 1 Bodenkontakt) mit Fuß, Kopf, Schulter, Fuß,…weiterspielen
Ball fortlaufend indirekt mit dem Fuß weiterspielen
Ball im Verwindungslauf fortlaufend weiterkicken
Ball beidhändig von vorne hinter den Körper werfen und fangen
Auf einem Bein hüpfend den Ball mit dem anderen Fuß weiterrollen
Sprünge in Grätsch-Hocke, Ball mit den Händen diagonal versetzt fangen und werfen
Ball im Liegestütz vlgs. mit dem Kopf vorwärts rollen
Ball im Liegestütz vlgs. mit der Brust vorwärts rollen
Häschenhüpfen mit festgehaltenem Ball
Ball vor-hoch werfen, nach 1 Bodenkontakt im Sitzen fangen
Ball vor-hoch werfen, Bauchlage, Ball fangen
Ball vor-hoch werfen, Rolle vw., Ball fangen
Ball vor-hoch werfen, Rolle rw., Ball fangen
Ball vor-hoch werfen, Ball bei Bodenkontakt überspringen, Drehung, Ball fangen
Ball beidhändig über Kopf auf Boden prellen, Bauchlage, Ball fangen
Ball beidhändig über Kopf auf Boden prellen, Rolle vw, Ball fangen
Ball beidhändig über Kopf aus dem Sprung auf den Boden prellen
Ball fortlaufend im Sprung beidhändig auf Boden prellen
Ball im Sprung beidhändig hinter dem Körper auf den Boden prellen, Drehung und Ball nach 1 Bodenkontakt fangen
Ball im Sprung beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten prellen, nach 1 Bodenkontakt Ball fangen
Ball beidhändig zwischen den Beinen in Laufrichtung werfen, Drehung, nachlaufen und Ball fangen
Blick in Laufrichtung, Ball beidhändig zwischen den Beinen über den Rücken nach vor werfen

Tipps:
Alle Übungen – soweit möglich – beidseitig ausführen!

Geräte:
1 Ball/Spieler

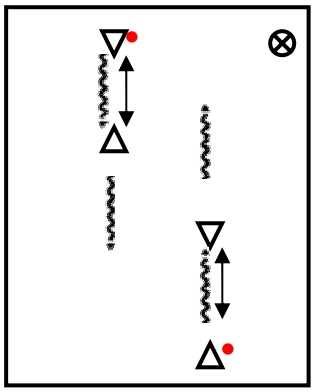
Partnerübungen mit 1 Ball – nebeneinander/zueinander



Übungen in Bewegung ausführen, Abstand 4-8 m:
Ball mit Brustpass zuwerfen
Ball mit Außenhand zustoßen
Ball beidhändig über Kopf zuwerfen
Ball mit dem Fuß zupassen
Ball mit Faust der Außenhand am Boden zustoßen
Geworfenen Ball mit dem Kopf zurückspielen
Ball mit der Außenhand hinter dem Rücken zurückwerfen
Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen
Nach dem Zuwerfen Ball bei Rolle vw fangen
Ball beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen
Ball beidhändig über Kopf nach hinten zum Partner prellen
Ball im Sprung zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten zum Partner prellen

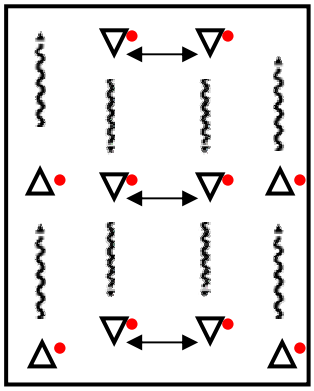
Tipps:
Beim „Rückweg“ auf Seitenwechsel achten!
Zusatzübungen nach dem Ballwurf möglich!
Geräte:
1 Ball/Paar

Partnerübungen mit 1 Ball – hintereinander



1 Spieler läuft vorwärts – 1 Spieler läuft rückwärts, Abstand 4-8 m:
Ball mit Brustpass zuwerfen
Ball mit dem Fuß zupassen
Ball mit der Faust am Boden zupassen (Pass – Stopp – Pass)
Ball beidhändig über Kopf zuwerfen
Ball „im Achter“ um die Körper zuwerfen
Ball hoch zuwerfen – im Sprung fangen
Ball hoch zuwerfen – im Sprung fangen und werfen
Ball im Rückwärtslaufen bei Rolle rückwärts fangen
Ball im Rückwärtslaufen seitlich mit Abrollen fangen
Ball beidhändig über Kopf zuprellen
Beide Spieler laufen vorwärts:
Spieler A wirft Ball über Spieler B, A läuft seitlich vorbei und fängt den Ball, B läuft wieder nach vorne,….
Spieler A wirft Ball über Spieler B, A kriecht durch die gegrätschten Beine von B und fängt den Ball, B läuft wieder nach vorne,….
Spieler A wirft Ball über Spieler B (in Bockstellung), A springt über B mit anschließender Rolle vw. und fängt den Ball nach einem Bodenkontakt, B läuft wieder nach vorne,….
Tipps:
Wechsel: Vorwärts- Rückwärtsbewegung!
Geräte:
1 Ball/Paar

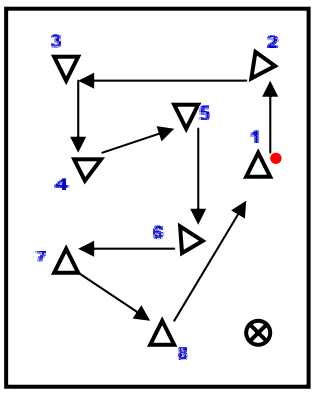
Partnerübungen mit 2 Bällen



Übungen in Bewegung ausführen, Abstand 4-8 m:
Bälle mit Brustpass zuwerfen
Bälle mit Außenhand zuschlagen
Bälle beidhändig über Kopf zuwerfen
Bälle mit dem Fuß zupassen
Bälle mit Faust der Außenhand am Boden zustoßen
Geworfene Bälle mit dem Kopf zurückspielen
Bälle mit der Außenhand hinter dem Rücken zurückwerfen
Bälle beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen
Nach dem Zuwerfen Bälle bei Rolle rw. Fangen
Bälle beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen
Bälle beidhändig über Kopf nach hinten zum Partner prellen
Bälle im Sprung zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten zum Partner prellen

Tipps:
Beim „Rückweg“ auf Seitenwechsel achten!
Gegenseitige Abstimmung unbedingt notwendig!
Wenn möglich ohne Ball – Zusammenstöße!
Geräte:
1 Ball /Spieler

Nummernspiel

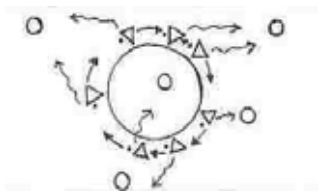


Jeder Spieler erhält eine Nummer. Spieler 1 spielt den Ball weiter zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4,…der letzte Spieler spielt wieder zu 1.
Alle Spieler bewegen sich in einem abgegrenzten Feld. Je nach Spielerzahl werden unterschiedlich viele Bälle ins Spiel gebracht:
Ball einhändig zuwerfen
Ball mit Brustpass zuwerfen
Ball beidhändig über Kopf zuwerfen
Ball mit Sprungwurf zuwerfen
Ball mit dem Fuß zupassen
Ball am Boden mit Faust zuschlagen
Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen
Ball nach dem Bodenkontakt im Sitzen fangen
Nach dem Zuwerfen Ball mit Rolle rw. fangen
Ball beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen
Ball nach einem Bodenkontakt hinter dem Rücken fangen
Tipps:
Ständig seinen Standort verändern!
Auch mit Zusatzaufgaben möglich: Bei Fehler für Werfer und Fänger!
Geräte:
Ca. ⅓ bis ½ so viele Bälle wie Spieler!

1.2.2 Koordinationsübungen mit dem Ball

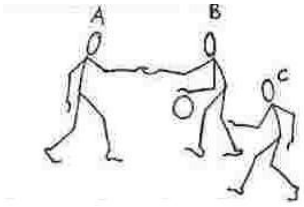
1.2.2.1 Prellen

Ball erwischen



Ca. 10 Bälle liegen in der Halle (am Feld) verteilt herum. Die Spieler dribbeln um einen Kreis (Mittelkreis) oder frei im Raum. Auf Pfiff versucht jeder, dribbelnd (oder prellend, je nach Aufgabenstellung) einen Ball zu erwischen. Wer keinen mehr erwischt, führt eine Zusatzübung aus, bevor er wieder mitspielt.

Das ist unser Ball!

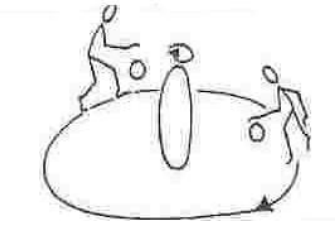


A und B stehen nebeneinander mit Handfassung. B prellt mit der freien Hand einen Ball. C steht A und B gegenüber und versucht, B den Ball regelrecht wegzuschnappen (vorher Spielregeln vereinbaren!). A versucht, versucht dies mit seinem Körper zu verhindern (ohne Einsatz seiner Arme).
Variation:
Auch C hat einen Ball
Alle prellen einen Ball

Absterbende Reifen

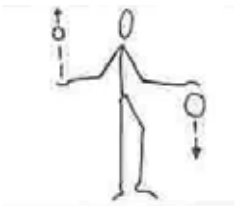
Jeder Spieler besitzt einen Ball und einen Reifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und alle Spieler dribbeln frei in der Halle (am Feld). Dabei müssen die Spieler versuchen, alle „absterbenden Reifen“ wieder neu anzudrehen, sodass immer alle Reifen in Bewegung bleiben.

Alle schauen zum Reifen



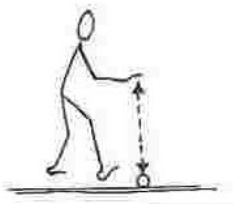
Zu zweit oder zu dritt um einen Reifen. Der Reifen wird angedreht und die Gruppe läuft mit allen Bällen (dribbelnd, am Fuß führend, jonglierend usw.) um den Reifen herum. Dabei müssen immer alle dafür sorgen, dass der Reifen in Bewegung bleibt.
Erschwerung:
Gleichzeitig versuchen einen Luftballon in der Luft zu halten
Der Drehsinn des Reifens bestimmt die Laufrichtung
Der Drehsinn des Reifens bestimmt die Hand mit der z.B. geprellt wird.

Ball Artist



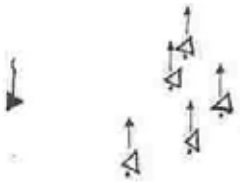
Jeder Spieler hat einen Faustball und einen Tennisball:
Mit der einen Hand den Ball prellen, mit der anderen Hand gleichzeitig den Tennisball hochwerfen und wieder fangen.
Fortlaufend.
Dito, nur in Bewegung (vw, rw, sw, usw.)

Linienkombinationen



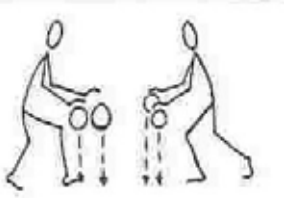
Der Ball darf nur den Linien entlang geprellt (gerollt) werden.
Dazu kommen verschiedene Aufgabenstellungen:
Der Ball soll die Linien jeweils berühren
Der li und re bleibt immer in Linienkontakt
Verschiedene Linienfarben bzw. Linienformen bedeuten verschiedene Fortbewegungs- und Prellarten
Mit 2 Bällen

Verkehrspolizei



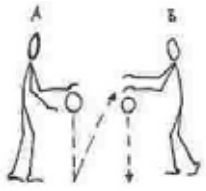
Die Spieler stellen sich in verschobenen Reihen dem „Verkehrspolizist“ (Trainer) gegenüber auf und prellen einen Ball.
Der Polizist zeigt mit den Armen die Richtung an, in die geprellt werden soll.
Rascher/langsamer Wechsel von re, li, vw, rw, diagonal
Verkehrt: nach rechts zeigen bedeutet nach links gehen und umgekehrt
Auch mit akustischen Signalen kombinieren

Zweierprellen



Zu zweit möglichst nahe gegenüber, jeder mit 2 Bällen:
Nun prellen beide gleichzeitig im gleichen Rhythmus beide Bälle. Auf Kommando wechseln sie nun die Plätze und übernehmen ohne Unterbrechung die Bälle des Partners.
<u>Variation:</u>
Wechsel von nur einem Ball, Verschiebung um nur 90° nicht wie oben 180°
Aufstellung nebeneinander und Wechsel der Bälle

Wechsel-Prellen



A und B stehen sich gegenüber mit je einem Ball:
Beide prellen im gleichen Rhythmus ihren Ball. Dann übergibt A seinen Ball an B, und B prellt beide Bälle ohne Unterbrechung weiter. Danach übernimmt A die beiden Bälle nacheinander.
Gelingt es auch mit gekreuzten Armen zu prellen?

Tempo 1/Tempo 2

2 Bälle wie folgt prellen:
mit der li Hand doppelt so schnell prellen wie mit der re Hand.
Als zusätzliche Erschwernis sich noch dazu bewegen.

Fußprellen

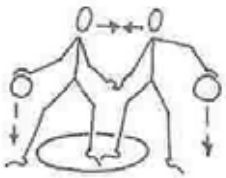
Den Ball mit der Fußsohle prellen.
Weiters versuchen den auf dem Boden liegenden Ball durch „Klopfen“ mit dem Fuß zum Prellen zu bringen (auch mit der Hand möglich)

Auf und ab

Einen Ball prellen und dabei sich hinsetzen, hinlegen und wieder aufstehen, ohne dabei den Ball zu verlieren.
Wer steht zuerst wieder?
Wer braucht am wenigsten Bodenkontakte?
Pro Ballprellen muss versucht werden eine neue Position einzunehmen. Z.B. stehen, prellen, knien, prellen, sitzen, prellen, usw.

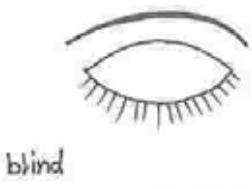
Reifen – Kampf

A und B stehen mit je dem inneren Fuß in einem Reifen und fassen die inneren Hände gegenseitig. Mit der äußeren Hand prellen beide einen Ball. Wer kann den anderen zum Abheben des Fußes „zwingen“, ohne dabei selber den Boden verlassen zu müssen.

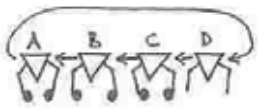


Blind prellen

Im Grätschsitz, Hürdensitz, Stand o.ä.:
Mit geschlossenen Augen in den verschiedensten Körperstellungen den Ball prellen, ohne diesen zu verlieren.
Wenn möglich blind prellend von einer Körperstellung in eine andere wechseln.
Blind den Ball durch die Halle (über das Feld) prellen, ohne aufeinander zu stoßen.

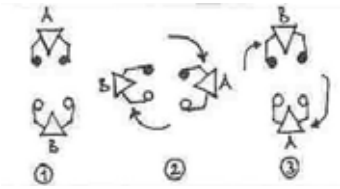


Kettenprellen



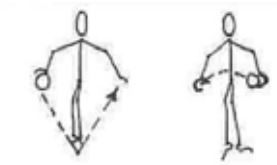
Zu viert auf einer Linie:
A, B und C haben je 2 Bälle, D besitzt keinen Ball. Auf Kommando prellen, A, B und C ihre Bälle 4x (8x) im gleichen Rhythmus, rutschen dann einen Platz nach li (re) weiter und übernehmen die Bälle des Nachbarn. Der Rhythmus soll beibehalten werden.
Der Äußerste läuft um die Kette herum und schließt auf der anderen Seite wieder an.

Quadratprellen



A und B stehen sich gegenüber. A besitzt zwei rote Bälle, B zwei weiße. Beide prellen im selben Rhythmus 4x und rücken danach um einen Ball weiter nach rechts (oder links).
Somit prellen danach beide je zwei verschiedenfarbene Bälle, bevor sie wieder um einen Platz weiterrücken.
Wie oft gelingt ein Wechsel, ohne dabei die Bälle zu verlieren.

Rund herum



Den Ball von der rechten in die linke Hand prellen, links aufnehmen und mit Schwung hinter dem Rücken wieder in die rechte Hand übergeben.
Gegengleich
Als Wettkampfform

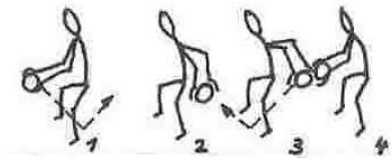
Ball zwischen den Füßen

Mit großen Schritten gehen und gleichzeitig prellen. Während des Gehens zwischen den Beinen durchprellen.
Variation:
1. Schritt: 1x Prellen rechts
2. Schritt: 1x Prellen zwischen den Beinen nach links
3. Schritt: 1x Prellen links
usw.

Ball Parcours

In der Halle die verschiedensten Geräte aufbauen. Jeder versucht nun, über und unter möglichst allen Geräten zu klettern, zu steigen, zu hangeln, usw., und dabei immer den Ball prellen.

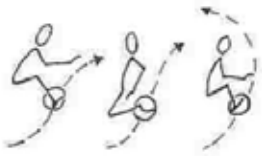
Hocke prellen



Hockstellung, den Ball vorm Körper mit beiden Händen gefasst. Dann soll versucht werden, den Ball beidhändig zwischen den Beinen nach hinten prellen. Dort den Ball wieder mit beiden Händen fangen. Nun den Ball von hinten wieder nach vorne prellen (zwischen den Beinen durch)
Fortlaufend, als Wettkampfform
Wer hat den Ball zuerst 10x geprellt, ohne Fehler.

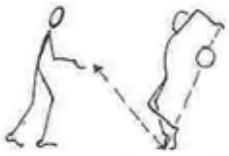
1.2.2.2 Werfen, Passen, Fangen

Fuß – Kick - Ball



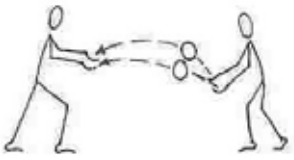
Zu zweit mit einem Ball:
Den Ball zwischen die Füße klemmen und auf verschiedenste Arten dem Partner zukicken.
Der Partner kann den ankommenden Ball faustballtechnisch (direkt) annehmen.

Einwurf rückwärts



Zwei Spieler stehen sich gegenüber mit einem Ball.
A beugt sich weit zurück, Ball in Hochhalte, und versucht, den Ball zwischen seinen eigenen Beinen durch zum Partner zu prellen.
B übernimmt den Ball und versucht seinerseits den Einwurf rückwärts.

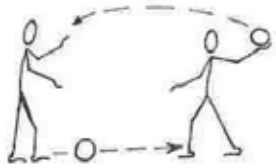
Doppelwurf und Doppelfang



A und B stehen sich im Abstand von 5-10 m gegenüber:
A hält beide Bälle und rollt, prellt oder wirft beide Bälle gleichzeitig (oder anfänglich kurz hintereinander) zu B.
B versucht, beide Bälle zu fangen und sie genau gleich wieder zu A zurück zu spielen.

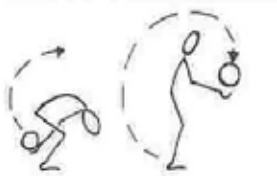
Hand – Fuß – Ball

A und B stehen sich mit je einem Ball gegenüber:
Ball 1 wird mit dem Fuß hin und her gerollt, während Ball 2 hin und her geworfen wird.



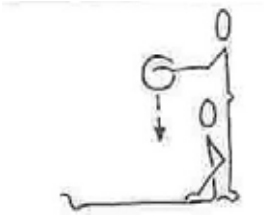
Von hinten her

Jeder hat einen Ball: Grätschstand, Ball in Tiefhalte.
Nun wird der Ball durch die Beine über Rücken und Kopf nach vorne geworfen und (wenn immer möglich) aufgefangen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.
Vor dem Fangen noch eine ½ Drehung?
Ball mit dem Fuß auffangen?



Kannst du fangen?

Zu zweit:
A im Langsitz, Blick gerade aus. B steht hinter A und hält einen Ball in Vorhalte. Plötzlich lässt er den Ball los und A versucht, den Ball aufzufangen, sobald er ihn sieht.
Variation:
A verschließt die Augen und öffnet sie erst bei Zuruf von B.
Verschiedenen Armpositionen von A



Dreh dich um

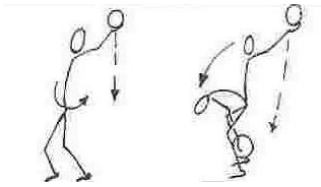
Zu zweit: A mit dem Rücken zu B, mit Blick zu einer Wand. B wirft A eine Ball zu und ruft: „Jetzt!“ In diesem Augenblick darf sich A umdrehen. Er versucht, den heranfliegenden Ball noch zu fangen
Variation:
Zuwürfe werden immer ungenauer
Zuwurf ist so ungenau, dass er nur mehr noch mit einem Hecht fangen kann (ev. Matten auflegen)

Hocke – Fang

Ball hochwerfen und ihn wieder im Hockstand zwischen den Unterschenkel auffangen, wobei die Arme um die Oberschenkel herumreichen und zwischen den Unterschenkel hervorgestreckt werden.

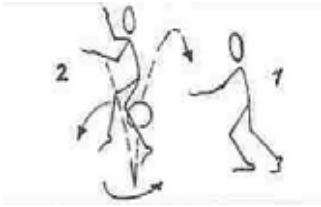
1.2.2.3 Jonglieren und andere Kunststücke

Ballfang verkehrt



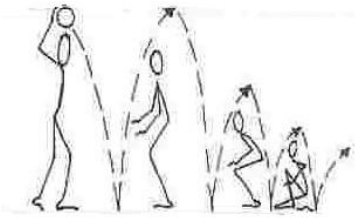
Den Ball über Kopf in Bogenspannung halten, hinter dem Rücken fallen lassen und nach einer ½ Drehung wieder auffangen.
Dito, aber den Ball zwischen den gegrätschten Beinen auffangen.
Dito, aber den Ball nur mit einer Hand fangen.
Dito, aber den Ball mit dem Fuß fangen.

Sprung – Dreh – Fang



Ball hochwerfen, beim Aufprellen überspringen (beidbeinig gleichzeitig abspringen zur Grätsche über den Ball) und den Ball nach einer ½ Drehung wieder fangen, bevor dieser wieder den Boden berührt.

Sprungball



Den Ball so hoch prellen, dass man 2x, 3x oder sogar 4x unter dem hochspringenden Ball durchkriechen kann.
Variation:
Zu zweit: A wirft B den Ball. B versucht so oft wie möglich unter dem hochspringenden Ball durchzukriechen bzw. am Schluss unten durch hechten.
Welches Paar schafft mehr (je 1 Versuch)

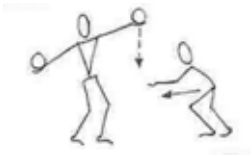
Schritt – Ball

Fortlaufend Ausfallschritte vw und bei jedem Schritt den Ball unter den Beinen auf die andere Seite übergeben

Bein – Torwart

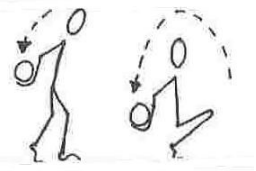
Zwei Spieler stehen hintereinander vor einer Wand.
Der Hintere rollt den Ball durch die gegrätschten Beine des Vorderen gegen die Wand. Der Vordere blickt zur Wand oder vor sich auf den Boden. Er versucht den Ball zu erwischen (wenn nötig auch mit einem Hechtsprung vw.), bevor dieser die Wand erreicht.
Am Feld darf der Ball eine bestimmte Linie nicht überschreiten.

Lauerkatze



Zu zweit mit 2 Bällen:
A hält in jeder Hand auf Kopfhöhe einen Ball und lässt einen plötzlich fallen. B steht gegenüber von A (Abstand höchstens 2m) und versucht, den Ball aufzufangen, bevor der Ball auf den Boden fällt.

Blind – Fang

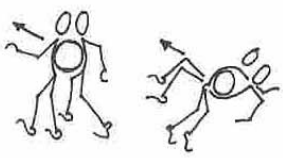


Den Ball vor dem Körper aufwerfen und hinter dem Körper wieder fangen (in verschiedenen Körperstellungen; z.B. Ball in der Hocke fangen)
<u>Variation:</u>
Zu zweit: A und B stehen sich gegenüber, Blick zueinander.
A wirft den Ball über B und B fängt ihn im Rücken.

Schulterball

Versuchen einen Ball im Genick zu balancieren.
Im Winkelstand beginnen und dann bis in die Bauchlage, ohne dass der Ball zu Boden fällt.
Ball hochwerfen und ihn im Genick im Winkelstand auffangen

Pressball – Transport



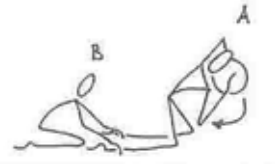
Zu zweit: Der Ball muss eine gewisse Strecke transportiert werden, darf aber den Boden nicht berühren. Zudem dürfen auch weder die Hände noch die Füße den ball berühren. Beide müssen jedoch mit dem Ball in Kontakt bleiben.

1.2.3 Kräftigungsübungen mit dem Ball

1.2.3.1 Rumpf

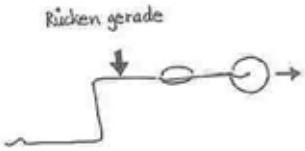
Mal links mal rechts

PÜ: A im Kniestand und hält den Ball (Medizinball) über dem Kopf. B fixiert die Fußgelenke von A.
Nun versucht A , den Boden mit dem rechten Ellbogen vor dem linken Knie (und umgekehrt) zu berühren.
Wer kann es auch weiter vorne?



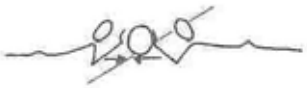
Brückenbau

Jeder im Kniestand mit einem Ball (Medizinball): Der Oberkörper wird bis in die Horizontale vorgeneigt, der Ball in der Hochhalte weit nach vorne gestreckt und so einige Sekunden verweilt.
Dito, aber den Ball schnell auf- und abwärts federn.
Dito, aber den Ball weit vorm Körper auf den Boden legen und wieder aufheben. Dasselbe auch im Stand!



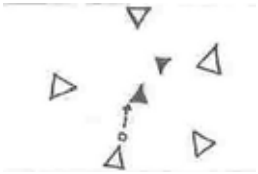
Schieb- und Ziehkampf

Paarweise in Bauchlage an einer Linie gegenüber hinlegen. Der Ball liegt auf der Linie. Nun versucht jeder, den Ball zum anderen zu schieben bzw. über die Linie zu stoßen.
Dito, aber jeder versucht dem Partner den Ball aus den Händen zu reißen.



Treffball

4-6 Spieler bilden in Bauchlage einen Kreis und rollen sich einen Ball (Medizinball) in rascher Folge zu.
1-2 Spieler stehen in der Kreismitte und versuchen dem Ball geschickt auszuweichen.
Dito, aber mit 2 Bällen
Dito, aber der Ball darf in verschiedenen Arten bis auf Kniehöhe geworfen werden.



Wer kann das?

Jeder hält einen Ball (Medizinball) in Rücklage mit den Füßen gefasst: Beine mit dem Ball anheben, über die flüchtige Kerze über den Kopf bringen und dort mit dem Ball kleine Kreise beschreiben.

Kraftprotz

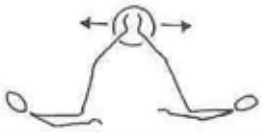
Jeder hält einen Ball (Medizinball) in Bauchlage in der Hochhalte, Füße bleiben am Boden:
Den Ball mehrmals leicht vom Boden abheben.
Den Ball abheben und den Oberkörper nach re und li ausdrehen.
Dito, aus der Seitenlage versuchen.

Das ist schwierig

Jeder hält einen Ball (Medizinball) zwischen den Füßen in Rückenlage:
Dann versucht jeder sich fortwährend von der Rückenlage in die Bauchlage und zurück zu drehen, ohne den Ball dabei zu verlieren oder am Boden abzusetzen.

Wem gehört der Ball?

A und B liegen in Rückenlage gegenüber. Mit den Füßen halten sie beide den Ball fest:
Jeder versucht, dem anderen den Ball zu entreißen.
Dito, aber im Sitzen (mit oder ohne abstützen der Arme)



Spiegelbild

A und B liegen in Rückenlage, Kopf an Kopf, gegenüber. Hände in Seithalte gefasst und jeder hat einen Ball zwischen die Füße geklemmt:
Ball und Beine zur Senkrechten heben und den Ball in einer Scheibenwischerbewegung sw nach re und li senken.

Ball kreisen

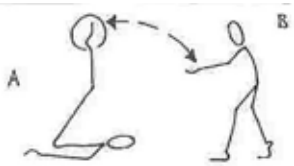
Paarweise im Langsitz gegenüber, jeder hält einen Ball (Medizinball) zwischen den Füßen:
Jeder kreist seine Füße um diejenigen des anderen.

Du oder Ich?

Jeder im Langsitz mit einem Ball (Medizinball) zwischen den Füßen:
Füße leicht vom Boden abheben. Wer kann den Ball länger über dem Boden halten?
Dito, aber A hält den Ball mit den Beinen hoch, und B versucht, A den Ball durch (leichte) Schläge mit der flachen Hand aus den Beinen zu schlagen.

Bein – Wurf

PÜ: A in Rückenlage und B steht hinter A:
A hält den Ball (Medizinball) zwischen den Füßen und wirft diesen durch Zurückschwingen der Beine zu B.
Dito, A hält Ball in der Kerze zwischen den Beinen. B gibt den Beinen von A einen leichten Schups. A versucht, mit den Beinen nicht den Boden zu berühren und den Ball nicht zu verlieren.
Dito, aber B steht vor A: A hält den Ball in der Kerze zwischen den Füßen und wirft ihn durch einen kräftigen Kippschlag zu B.



Der kreisende Ball

Der Ball wird in Rückenlage, bei einem Hüft- und Kniewinkel von 90°, gehalten:
Jeder versucht, den Ball durch leichtes Anheben des Oberkörpers, um die Unterschenkel zu kreisen.
Dito, aber wechselweise ein Bein anheben und den Ball zwischen den Beinen durch in die andere Hand übergeben (dabei sollen beide Beine immer über dem Boden bleiben).

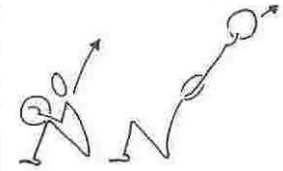
Wer kommt am höchsten?

Bauchlage, Ball in Hochhalte:
Oberkörper anheben und den Ball möglichst weit unter den Körper rollen, ohne mit der Brust den Ball zu berühren. Dann den Ball möglichst weit nach vorn in die Hochhalte zurückrollen, bis zur totalen Streckung des ganzen Körpers. Anschließend den Oberkörper wieder möglichst langsam senken.

1.2.3.2 Arme und Schultern

Kugelstoßen verkehrt

Paarweise im Kauersitz gegenüber (Abstand ca. 5m):
Leicht in sich zusammensinken und anschließend den Ball (Medizinball) rw über den Kopf zum Partner werfen.



Ball treffen

Zu viert mit 2 Bällen (Medizinbällen):
A und B stoßen sich einen Ball zu (hin und her). C und D versuchen ebenfalls durch Zustoßen eines Balles, den Ball von A und B im Flug zu treffen. Wechsel nach 10 Versuchen.

Ball entreißen

A und B halten gemeinsam einen Ball (Medizinball) fest und versuchen, sich den Ball gegenseitig zu entreißen.
Dito, aber der Ball darf mit den Armen nicht umklammert werden.

Schattenboxen mit dem Ball

A und B halten je einen Ball (Medizinball) und stehen sich gegenüber:
Jeder versucht durch verschiedene Schlagbewegungen mit seinem Ball, dem anderen den Ball aus den Händen zu schlagen.

Hand – Wechsel - prellen

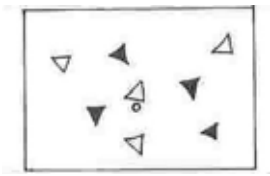
Den Ball in Liegestützstellung in einer Hand halten und versuchen diesen einhändig zu prellen.
Dito, aber wechselseitig (1x links, 1x rechts)

1.2.3.3 Ganzkörperübungen

Rollball

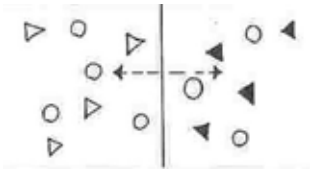
2 Teams; Fortbewegung nur als „Schubkarren“ zu zweit (A im Liegestütz und B hält ihn an den Beinen):
Durch geschicktes Ballrollen versuchen beide Teams beim Gegner ein Tor zu schießen.
Als Tore dienen Matten, Langbänke, Handballtore oder die ganze Hallenwand.
Kleines Spielfeld, da sehr intensiv! (erst am Ende des Einlaufens)

Schnappball



2 Teams, gewöhnliches Schnappballspiel, nur mit dem Unterschied, das mit einem Medizinball gespielt wird. Welches Team erzielt zuerst 10 Pässe hintereinander?
Auch in Form von Tigerball zu dritt oder zu viert: A und B (und C) spielen sich den Ball zu. C (bzw. D) versucht, den Ball zu erwischen bzw. zu berühren.
Wurfarten verändern bzw. vorgeben, auch mit den Füßen möglich.

Ballkrieg



2 Teams, durch eine Mittellinie oder Langbank getrennt. Diese versuchen möglichst viele Medizinbälle ins gegnerische Feld zu rollen bzw. zu werfen. Zugerollte Bälle dürfen sofort wieder zurückgerollt werden. Nach Spielende wird gezählt, in welcher Spielhälfte mehr Bälle liegen.

Liegestützkampf

Jeder Spieler hat in Liegestützstellung einen Ball zwischen die Füße geklemmt:
Jeder versucht, dem anderen den Ball mit den Händen weg zu schlagen.
Wer den Ball verliert, läuft eine Strafrunde.
Dito, aber der Ball darf nur noch mit den Füßen weggekickt werden. Spielfeld einschränken!

Ziehkampf

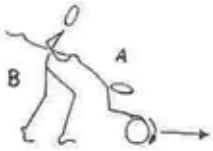
Zu zweit gegenüber mit Handfassung aufstellen. In der Mitte jedes Paares liegt ein Ball:
Jeder versucht, den anderen in den Ball hineinzuziehen.

Jonglieren im Liegestütz

Einarmige Liegestützstellung:
Der Ball wird mit der einen Hand hochgeworfen und mit der anderen gefangen.
Wer hat in einer Minute die meisten Fänge?

Rad drehen

Zu zweit mit einem Ball: A in Liegestützstellung, Hände auf den Ball gestützt und B hält A an den Beinen:
A rollt den Ball vw, d.h. er stützelt auf dem Ball vw.
Auch als Staffelbewerb möglich (mit Rollentausch)
Nicht zu lange Distanzen, lieber 2x Rollentausch

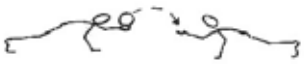


Kreiswanderung

Jeder mit einem Ball in Liegestützstellung, Füße auf dem Ball:
Mit den Armen im Kreis um den Ball (= Zentrum) herumwandern.
Dito, aber rücklings
Dito, mit den Händen auf dem Ball gestützt und mit den Füßen um den Ball herumwandern.

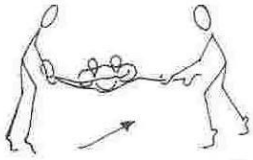
Wirf genau

Zu zweit in Liegestützstellung gegenüber, Abstand 5-10m:
Sich den Ball mit der li und re Hand zuwerfen.
Auch mit 2 Bällen probieren (eventuell auch 2 verschiedene Bälle verwenden)
Dito, aber 1 Ball wird gerollt und der andere geworfen



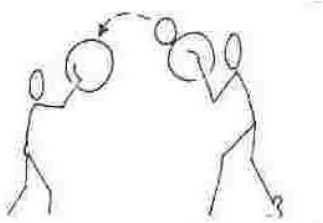
1.2.4 Kooperationsübungen mit dem Ball

Balltransportstaffel



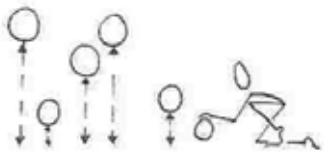
3er bis 6er Gruppen: Je einer der Gruppe soll 3-5 verschiedene Bälle ins Ziel tragen und dabei von den Mitspielern selbst getragen werden. Die Staffel ist dann beendet, wenn jeder der Gruppe die Bälle 1x getragen hat.
Fällt ein Ball zu Boden, muss die gesamte Gruppe zurück zum Start.

Ball gegen Ball



4er Gruppen, jeder mit einem Medizinball und pro Gruppe ein Gymnastikball (o.ä.):
Der Gymnastikball soll mit den Medizinbällen durch Schlagen und stoßen möglichst lange innerhalb der Gruppe in der Luft gehalten werden.
Welche Gruppe schafft die meisten Zuspiele? Oder: Welche Gruppe macht in 1 Minute die wenigsten Fehler?
Anstatt der Medizinbälle Faustbälle und Tennisball, Softball,...

Kein Ball stirbt

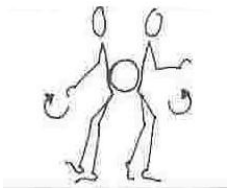


Jeder Spieler hat einen Ball und prellt diesen am Ort, Auf „Los“ verlassen alle ihren Ball und stehen außerhalb des Spielfeldes. Sobald ein Ball (in der Nähe) nicht mehr hochspringt, läuft einer hin, prellt den Ball und läuft wieder aus dem Feld.

Förderband

A legt sich auf 2 bis 3 hintereinander liegende Bälle (Medizinbälle) und rollt darauf vw. Ein oder 2 weitere Spieler (B und C) tragen rasch die hinten frei werdenden Bälle nach vorn, damit A weiterbefördert werden kann.

Kontakte



2 Spieler stehen Rücken an Rücken. Ein Ball (Medizinball) wird zwischen den beiden in Hüfthöhe eingeklemmt. Beide drehen sich um die eigene Achse, der eine nach li und der andere nach re. Der Ball darf dabei nicht zu Boden fallen.
Dito, mit verschiedenen Bällen (bis Tennisball)
Dito, mit Fortbewegung und Lageveränderung

Kontakte mit Figuren

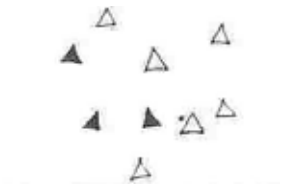
A und B klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche (oder Rücken):Nach Vorgabe des Trainers werden mit dem eingeklemmten Ball Figuren, Zahlen oder Buchstaben in den Raum gezeichnet, ohne dass der Ball dabei herunter fällt.

Kopfballtransport

Zu zweit gegenüber in Liegestützstellung und einen Ball zwischen den Köpfen einklemmen.
Welches Paar kann so eine bestimmte strecke zurücklegen, ohne den Ball zu verlieren.
Auch mit leichten Hindernissen (um ein Hüttchen herum,…)

Ball gibt Schutz

1-3 Fänger ohne Ball versuchen die übrigen Spieler zu fangen. Diese haben jedoch 1-3 Bälle zur Verfügung, die sie sich zupassen können. Wer einen Ball besitzt, kann nicht gefangen werden.

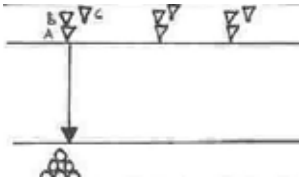


Ball – Staffel

Pro Gruppe 6-8 Spieler, jeder mit einem Ball (Medizinball):
A läuft zur anderen Seite, legt seinen Ball ab und läuft zurück. Dann laufen A und B gemeinsam, B legt seinen Ball ab und beide laufen zurück. Dann A, B und C usw. Es wird immer ein Spieler angehängt.
Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle hinter der Linie?
Konditionsstärkste Spieler zu Beginn laufen lassen!

Medizinball – Staffel

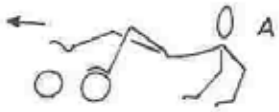
Aufgabe gleich wie bei Ball-Staffel, aber welche Gruppe hat zuerst aus allen Bällen eine Pyramide (die höchste) aufgetürmt? Die Pyramide muss 3 sec lang frei stehen können.
Je nach Abmachung darf die Wand als Stütze miteinbezogen werden.



Medizinballtransport

2er oder 3er Gruppen: Jede Gruppe soll versuchen, einen Ball (Medizinball) durch die Halle (übers Feld) zu transportieren. Dabei dürfen während des Transportes weder die Hände den Ball noch die Fußsohlen des Ballträgers den Boden berühren. Der Ball muss zusammen mit den Trägern am Zielankommen.
Bewertung: auf Zeit oder Originalität

Ball – Lauf



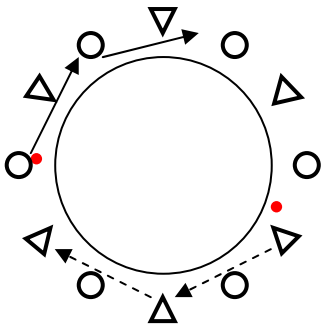
A im Liegestütz rücklings. B legt erst einen Ball unter den linken Fuß von A, dann den zweiten unter den rechten Fuß. Nun hebt A seinen linken Fuß und B legt den Ball etwas weiter vorne hin. A stütz sich wieder auf den Ball, hebt seinen rechten Fuß, B legt den Ball etwas weiter nach vorne unter den rechten Fuß von A usw.
Welchem Paar gelingt dies über eine gewisse Strecke?

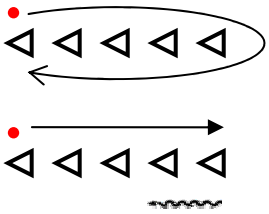
1.2.5 Bewegungs- und Spielformen unter mehreren Gruppen

Wettwanderball

Ein Ball wird von Spieler zu Spieler in einer Gruppe weiterbefördert. Dabei kommt es vor allem auf sicheres Werfen und Fangen drauf an.
Variation:
Änderung der Aufstellungsart (Kreis, Reihe,..)
Wechsel der Ausgangsstellung (Sitzen, Stehen,...)
Verwendung von mehrerer oder verschiedener Bälle (z.B. Balljagd mit 2 Bällen)
Beispiele:

- Die Spieler 2er Gruppen stellen sich abwechselnd im Kreis auf. Auf ein Zeichen wird je ein Ball von Spieler zu Spieler der eigenen Gruppe befördert. Welche Gruppe kann den Ball der anderen Gruppe einholen?
- Die Spieler sitzen hintereinander in einer Reihe (Grätschsitz). Der Ball wird nun von vorne nach hinten und von hinten wieder nach vorne befördert (mit den Händen weitergegeben). Welche Gruppe ist zuerst fertig?
  Variation: Ball wird von vorne nach hinten mit den Händen weiterbefördert. Der letzte Spieler der Reihe läuft nach vorne, setzt sich an die Spitze der Gruppe und gibt den Ball wieder nach hinten, usw.





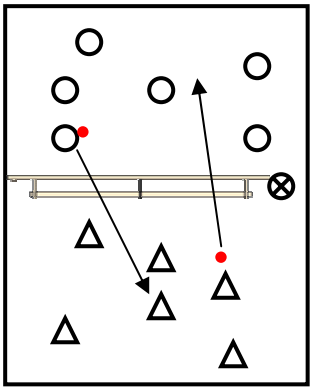
Blasenball

2 Mannschaften
Jede Mannschaft versucht, eine Ballseele mit der flachen Hand an die gegnerische Wand (Höhenbegrenzung!) zu schlagen.
Jeder Treffer zählt einen Punkt.
Nach einem „Tor“ wieder Abschlag von der Grundlinie.
Nicht erlaubt:
Halten des Balles
Spielen mit dem Fuß
Schläge mit der Faust

Tipps:
Da ein Zusammenspiel kaum Möglich ist, müssen die Mannschaften nicht unbedingt durch Schleifen gekennzeichnet werden!
Nur für Halle geeignet!

Geräte:
1 Ballseele

Kriegsbeil

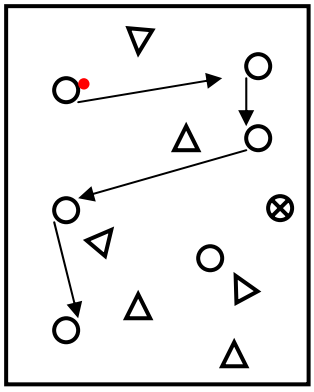


2 Mannschaften durch Langbänke, Leine,…getrennt.
Jede Mannschaft versucht, Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuschießen.
Jeder Spieler zählt seine Punkte: Abschuss 1 Punkt, Fang 2 Punkte
Variation:
Getroffener Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf erst bei erfolgreichem Fang eines Mitspielers wieder in die Mannschaft zurück

Tipps:
Bei unterschiedlichem Leistungsstand oder Platzmangel „Entschärfung“ durch Würfe über Kopf!

Geräte:
Langbänke (oder Leine)
1-3 Bälle

Parteiball

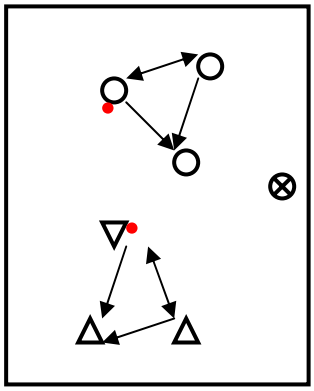


2 Mannschaften versuchen, einen Ball durch Fangen und Werfen möglichst lange in ihrer Mannschaft zu halten.
Kein Laufen, kein Dribbeln mit dem Ball.
Kein Doppelpassspiel
Bei 10 erfolgreichen Fängen erhält die Mannschaft 1 Punkt

Tipps:
Ein Spieler jeder Mannschaft zählt laut mit!

Geräte:
1 Ball
Schleifen

Handball auf lebendes Tor

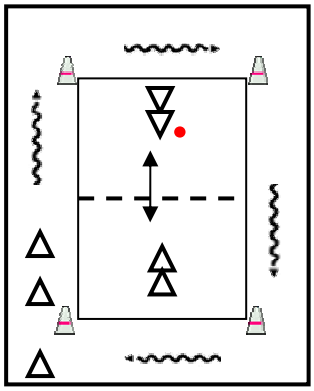


Dreiergruppen
2 Spieler versuchen durch Zuwerfen und Fangen eines Balles (Laufen mit dem Ball und Dribbeln des Balles nicht erlaubt), den dritten Spieler abzuschießen.
Jeder Kontakt mit dem Ball ist ein Treffer.
Gezählt werden die Treffer in 1-2 Minuten.
Danach Wechsel des abzuschießenden Spielers

Tipps:
Sehr intensive Spielform!

Geräte:
1 Ball/3er Gruppe

Werfer und Läufer

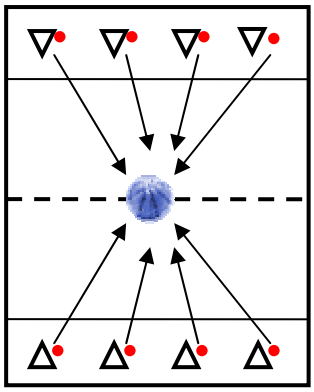


2 Mannschaften
1 Mannschaft steht in der Mitte des Feldes und wirft/spielt sich den Ball zu, ein Spieler zählt laut die gültigen Zuspiele.
Die andere Mannschaft läuft 1-3 Runden um das Spielfeld, berührt mit den Händen die Eckmarkierungen und ruft Stopp, sobald der letzte Läufer das Ziel wieder erreicht hat.
Anschließend Aufgabenwechsel.
Welche Mannschaft erreicht mehr Würfe/zuspiele?

Tipps:
Kann 2-3x wiederholt werden!

Geräte:
1 Ball

Treibball

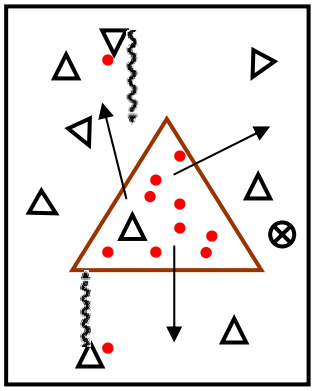


2 Mannschaften
1 Medizinball (oder Basketball) soll durch Zuwerfen von Gymnastikbällen zur gegnerischen Mannschaft getrieben werden.
Würfe nur hinter der eigenen Grundlinie erlaubt (jedoch Ballholen erlaubt!)
<u>Variation:</u>
Treibball mit Langbank-Viereck (,mit 8 Langbänken)
4 Mannschaften versuchen, Medizinball von ihrer Langbank durch Werfen von Gymnastikbällen fernzuhalten.

Tipps:
Ziellinie eventuell vor der Abwurflinie festlegen (da sonst kaum Punkte erzielt werden können)!

Geräte:
1 Medizin- oder Basketball
1Gymnastikball/Spieler
(8 Langbänke)

Feldausräumen



1 Spieler steht in einem Langbankdreieck, in dem 20-30 Bälle liegen. Er wirft die Bälle aus seinem Feld. Alle übrigen Spieler müssen dafür sorgen, dass die Bälle wieder zurückgelegt werden und das Langbankdreieck nie leer wird.

Tipps:
Je nach Spieleranzahl die Anzahl der Bälle festlegen!
Aufgabe sollte knapp zu bewältigen sein!

Geräte:
3 Langbänke
20-30 Bälle

Wer hat die meisten Treffer?

Jeder Spieler wirft jeden ab und zählt seine Treffer. Ein Fang bringt ebenfalls einen Punkt. Kein Laufen mit dem Ball erlaubt (3 bzw. 5 Schritte erlaubt)
Kein Abschießen des gleichen Spielers hintereinander.

Tipps:
Bei mehreren Bällen eventuell Softbälle verwenden!

Geräte:
1-3 Bälle

Jägerball

2 mit Schleifen gekennzeichnete Spieler (
Jäger) versuchen durch Zuwerfen eines Balles, die anderen Spieler abzuschießen.
Getroffene Spieler holen sich eine Schleife und werden ebenfalls zu Jägern.
Kein Laufen mit dem Ball!
Jeder Ballkontakt gilt als Treffer.

Variation:
Hechtsprung-Jägerball
Wer gejagt wird, kann sich durch einen Hechtsprung (auf den Bauch) in Sicherheit bringen, die Jäger dürfen ihn nicht abschießen.
Günstig: Jeder hat nur ein gewisses Kontingent an Hechtsprüngen zur Verfügung (3-5 Hechtsprünge)

Geräte:
1 Ball
Schleifen

Schütze den Ball

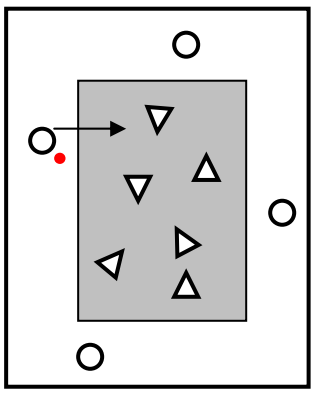
Die Spieler laufen, den Ball dribbelnd, im Spielfeld herum und versuchen, den anderen Spielern den Ball mit einer Hand weg zu schlagen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren.

Variation:
Ein oder mehrere Spieler haben keinen eigenen Ball und müssen den anderen den Ball abjagen. Alle Spieler stecken sich eine Schleife in die Hose. Wer raubt die meisten Schleifen während des Balldribbelns?

Tipps:
Den eigenen Ball nicht verlieren!
Zusatzaufgaben bei Ballverlust!
Geräte:
1 Ball/Spieler
(1 Schleife/Spieler)

Jägerball von außen nach innen

2-4 Jäger stehen außerhalb des Volleyballfeldes, in dem sich die übrigen Spieler (Hasen) befinden. Durch geschicktes Zusammenspiel sollen die Hasen abgeschossen werden, die dann zu Jägern werden.
Variation:
Auch mit Deckung (Kasten, Weichboden,…) möglich!
Tipps:
Auch mit mehreren Bällen Möglich (Softbälle)!
Geräte:
1-3 Bälle
(Kasten, Weichboden)



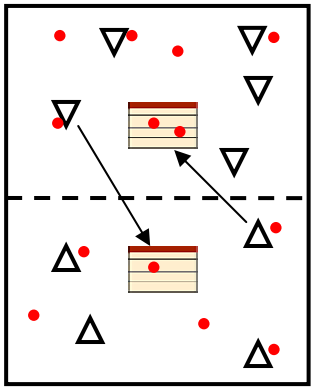
Königsschnappball

Von 2 Mannschaften bestimmt jede einen der anderen Mannschaft unbekannten „König“. Die Mannschaften passen sich den Ball solange zu, bis der „König“ 5x angespielt wurde. Die Mannschaft erhält einen Punkt und gibt den Ball an die andere Mannschaft weiter. Kein Doppelpassspiel!
Tipps:
Ehrlichkeit ist gefragt!
„Könige“ nach einiger Zeit neu bestimmen lassen!
Geräte:
1 Ball
Schleifen

Tupfball

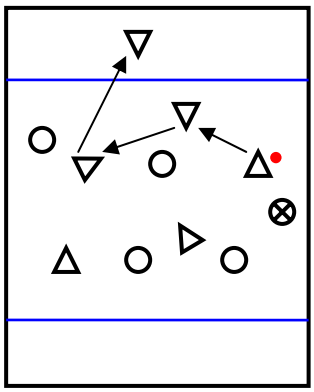
1 Mannschaft versucht durch schnelles Zuspielen eines Softballes in die Nähe eines Spielers der anderen Mannschaft zu kommen und ihn mit dem Ball „abzutupfen“.
Kein Laufen und Dribbeln mit dem Ball!
Welche Mannschaft erreicht mehr „Tupfer“ in 5 Minuten?
Variation:
Kann auch in 4er Gruppen gespielt werden!
Tipps:
Bei 4er Gruppen kürzere Zeitdauer!
Geräte:
1 Softball
Schleifen

Ball in den Kasten



2 Mannschaften stehen sich in ihren durch eine Leine getrennten Feldern gegenüber. In jeder Hälfte steht ein offener Kasten.
Zahlreiche Bälle sind unter den beiden Mannschaften aufgeteilt.
Auf ein Kommando versuchen die Spieler, Bälle in den gegnerischen Kasten zu werfen, wobei der Kasten nicht verteidigt werden darf. Welche Mannschaft hat nach einer gewissen Zeit (5-10 Minuten) die meisten Bälle in den gegnerischen Kasten geworfen?
Variation:
Nach abgelaufener Zeit werden die Bälle des eigenen Kastens gezählt. Anzahl der Bälle entspricht Anzahl der Laufrunden
Tipps:
Abblocken der geworfenen Bälle nicht erlaubt!
Eventuell Abwurflinie vorgeben!
Bei Umrechnung der Rundenanzahl eventuell Anzahl der Bälle halbieren, ansonsten zu intensiv!
Geräte:
2 Kästen
Leine
Viele Bälle

Linienball



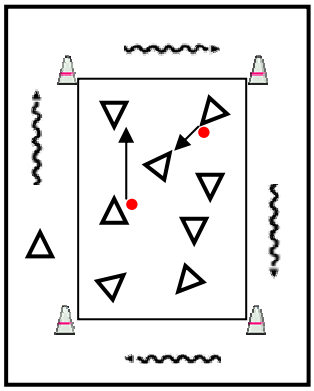
2 Mannschaften versuchen, einen Ball innerhalb der eigenen Mannschaft so zuzuspielen, dass der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie gefangen werden kann (Punktgewinn).
Kein Dribbeln und Laufen mit dem Ball!
Tipps:
Feldgröße der Spieleranzahl anpassen!
Geräte:
1 Ball
Schleifen

Rettender Ball

1 Jäger versucht, einen Spieler zu fangen. Die Spieler haben 2-4 Softbälle zur Verfügung, die sie sich zuspielen können. Wer einen Ball hält, darf nicht gefangen werden.
Tipps:
Neuer Jäger bleibt kurz stehen und hebt die Hand!
Hohe Anforderung an Taktik und genaues Zuwerfen!
Geräte:
2-4 Softbälle

Mordball – mit Zusatzaufgabe

Im Volleyball- oder Basketballfeld werfen sich die Spieler gegenseitig ab.
Wer getroffen wird, läuft außerhalb des Spielfeldes beim 1. Treffer 1 Runde, beim 2. Treffer 2 Runden und beim 3. Treffer 3 Runden. Dann wieder von vorne beginnen.
Nach dem Laufen geht der Spieler wieder ins Feld zurück.
Tipps:
Bei vielen Spielern und wenig Platz Softbälle verwenden!
Ehrlichkeit!
Geräte:
1-3 Bälle (Softbälle)



Haltet das Feld frei!

2 Mannschaften sind in 2 Feldern durch eine Leine (Höhe ca. 50 cm)geteilt, jeder Spieler hat einen Ball. Auf ein Kommando rollen (!) die Spieler ihre Bälle unter der Leine ins gegnerische Feld.
Nach einer bestimmten Zeit (1-2 Minuten) erfolgt der Abpfiff und es werden die Bälle in den beiden Feldern gezählt.
Gewonnen hat die Mannschaft, in deren Feld weniger Bälle liegen.
Variation:
Verwendung von Medizinbällen
Tipps:
Kein Wurf mehr bei Abpfiff!
Geräte:
Leine
1 Ball/Spieler
(1 Medizinball/Spieler)

Schützt eure Wand!

2 Mannschaften sind in 2 Feldern durch eine Leine (Höhe ca. 50 cm) geteilt, jeder Spieler hat einen Ball. Auf ein Kommando rollen (!) die Spieler ihre Bälle unter der Leine ins gegnerische Feld. Ein Treffer ist erzielt, wenn der Ball die gegnerische Rückwand berührt.
Jeder Spieler zählt seine Treffer, nach Abpfiff wird zusammengezählt und verglichen (Mannschaftswertung)

Tipps:
3-m Raum darf nicht betreten werden!
Geräte:
Leine
1 Ball/Spieler

Brettball

2 Mannschaften versuchen durch Zupassen, einen Ball so gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen, dass der zurückspringende Ball auf den Boden fällt.
Die andere Mannschaft muss dies verhindern, indem sie den abspringenden Ball direkt fängt.
Kein Laufen und Dribbeln mit dem Ball!
Seitenoutlinie - Basketballfeld!
Bälle, die von den Rückwänden zurückspringen, bleiben im Spiel.
Nach dem Treffer (Punkt), Abwurf unter dem Basketballbrett
Variation:
Zurückspringender Ball vom Brett muss von einem Mitspieler gefangen werden. Jedoch darf der Fänger nicht gleich der Werfer sein.
Tipps:
Nur reine Brettberührungen zulassen!
Mannschaftsgröße: 4-6 Spieler
Geräte:
Basketballkörbe
1 Ball
Schleifen

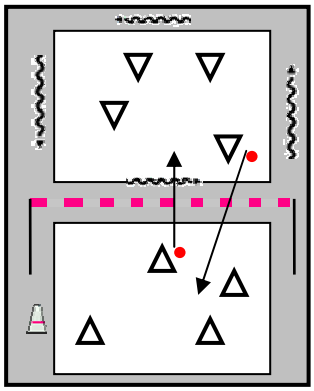
Blitzball (Soft-Rugby)

2 Mannschaften versuchen, einen Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Das Laufen mit dem Ball ist solange erlaubt, bis man von einem Gegenspieler abgeschlagen wird. Dann muss der Ball möglichst rasch nach hinten (!) abgespielt werden
Tipps:
Großes Spielfeld erforderlich!
Vorheriges Aufwärmen notwendig!
Geräte:
Schleifen
1 Ball

Kopf – Wandball

2 Mannschaften versuchen, sich einen Ball so zuzuspielen (fangen und werfen), dass sie einen Pass mit dem Kopf direkt an die gegnerische Rückwand (gesamte Spielfeldbreite, Höhenbegrenzung: ca. 2m) spielen können.
Laufen mit Ball und Dribbeln verboten!
Nach einem Treffer Abwurf von der Grundlinie.
Tipps:
Keine Faustabwehr an der Rückwand (Verletzungsgefahr)!
Geräte:
1 Ball
Schleifen

Ball über die Schnur mit Zusatzaufgaben

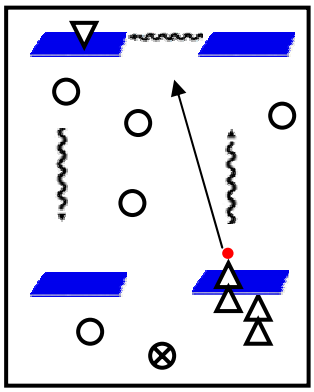


2 Mannschaften stehen sich in 2 durch eine Leine (Höhe: ca. 2m) geteilten Feldern gegenüber. Die Spieler versuchen, Bälle so ins Gegenfeld zu werfen, dass der Ball dort auf den Boden fällt (Punkt).
Je nach Feldgröße und Spielerzahl können 1-3 Bälle verwendet werden.
Zusatzaufgaben:
Nach jedem Ballkontakt zu den Seitenwänden laufen
1 Runde um das eigene Spielfeld laufen
1 Runde um das gesamte Spielfeld laufen
Kniebeugen, Liegestütz, Sit ups,...außerhalb des Spielfeldes machen

Tipps:
Schwierig alle Treffer zu zählen (2. Schiri?)!

Geräte:
Leine
1-3 Bälle

Brennball („Baseball“)

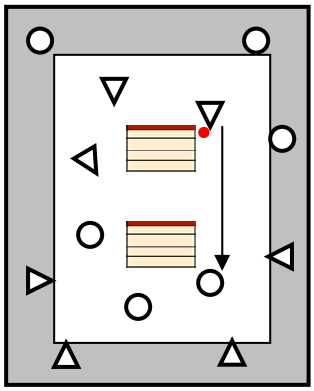


2 Mannschaften, Mattenviereck
Die abschlagende Mannschaft versucht möglichst viele Punkte zu sammeln, indem jeder Spieler nach dem Abschlag des Balles (Abwurf oder seitlicher Schwungschlag) von Matte zu Matte bis ins Ziel läuft.
Wird der Ball von der verteidigenden Mannschaft auf die Abwurfmatte zurückgelegt, während ein Spieler noch unterwegs ist, so ist dieser „verbrannt“ (ausgeschieden) und muss zurück zu seiner Mannschaft beim Abschlag.
Jeder Spieler, der das Ziel erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt. Ein „Homerun“ (ohne Zwischenstopp ins Ziel) bringt 2 Punkte
Spieler auf den Matten dürfen erst beim Abschlag weiterlaufen.
2-3 Durchgänge, dann Wechsel Abschläger – Verteidiger!

Tipps:
Laufstrecken dem Leistungsstand anpassen!
Behinderungen der Läufer durch Verteidiger nicht erlaubt!

Geräte:
1 Ball
4-5 Matten

Völkerball



2 Mannschaften
Variationen:
Mit 2-3 Bällen
Völkerball „verkehrt“ mit „Hineinschießen“
Mit Hindernis: 1 Kasten in jedem Feld
Aufgestellte Weichbodenmatte in jedem Feld halten

Tipps:
Beim Einsatz mehrerer Bälle eventuell Softbälle verwenden!
Freigeistraum auch um das ganze Spielfeld herum ausdehnen!
Mit oder ohne „Freischießen“ (Spieler aus Freigeistraum darf nach Abschuss wieder ins Feld zurück)

Geräte:
1-3 Bälle
(2 Kästen)
(2 Weichböden)

2 Minifaustball – Faustball mit Kindern

2.1 Spielreihe

SPIELFOLGE	LERNZIELE
Haltet das Feld frei	Kennen lernen der Leine; Körperstreckung, Bewegung im Feld
Ball über die Schnur	Werfen, Fangen, Reagieren, Grundgedanke des Spiels
Faustball mit Auffangen	Heben des Balles, Zusammenspiel
Faustballtennis	Richtige Körperstellung („hinter" den Ball), Heben des Balles, Abwehr
Heberspiel	Richtige Körperstellung („hinter" den Ball), Abwehr, genaues Heben des Balles, Service von unten
Mini-Faustball	Taktische Grundformen, Spielregeln

Haltet das Feld frei

2 Mannschaften sind in 2 Feldern durch eine Leine (Höhe ca. 1,50 cm) geteilt, jeder Spieler hat einen Ball. Auf ein Kommando werfen die Spieler ihre Bälle über die Leine ins gegnerische Feld.
Nach einer bestimmten Zeit (1-2 Minuten) erfolgt der Abpfiff und es werden die Bälle in den beiden Feldern gezählt.
Gewonnen hat die Mannschaft, in deren Feld weniger Bälle liegen.
Variation:
Verwendung von Medizinbällen

Tipps:
Kein Wurf mehr bei Abpfiff!
Geräte:
Leine
1 Ball/Spieler
(1 Medizinball/Spieler)

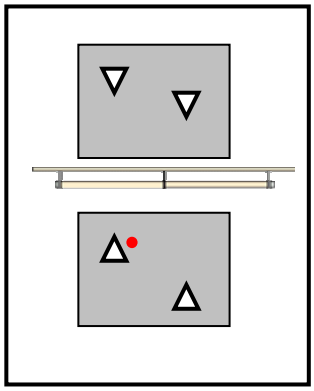
Ball über die Schnur

2 Mannschaften stehen sich in 2 Feldern durch eine Leine (Höhe: ca. 2m) geteilten Feldern gegenüber. Die Spieler versuchen, Bälle so ins Gegenfeld zu werfen, dass der Ball dort auf den Boden fällt (Punkt). Jede Mannschaft versucht durch Fangen des Balles dies zu verhindern. Berührt der Ball die Schnur oder geht ins „Aus“ erhält man ebenso einen Punkt.
Je nach Feldgröße und Spielerzahl können 1-3 Bälle verwendet werden.
Zusatzaufgaben:
Nach jedem Ballkontakt zu den Seitenwänden laufen
1 Runde um das eigene Spielfeld laufen
1 Runde um das gesamte Spielfeld laufen
Kniebeugen, Liegestütz, Sit ups,…außerhalb des Spielfeldes machen
Variation:
Es dürfen nur 3 Schritte gemacht werden.
Derjenige Spieler, der gefangen hat, wirft zurück.
Verwendung der 3m-Linie, es darf der 3m Raum beim Wurf nicht betreten werden.
Der Ball muss von der Stelle aus geworfen werden, an der er gefangen wurde.
Tipps:
Schwierig alle Treffer zu zählen (2. Schiri?)!
Geräte:
Leine
1-3 Bälle

Faustball mit Auffangen

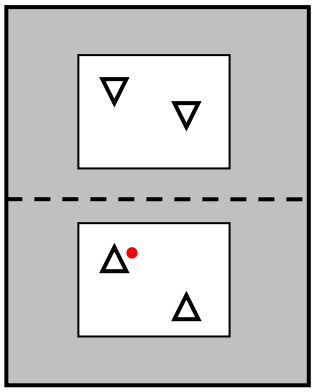
2 Mannschaften (je 3-5 Spieler) sind in 2 Felder durch eine Leine (Höhe ca. 1,50 cm) geteilt. Der Ball wird von einem Spieler ins gegnerische Feld geworfen. Der ankommende Ball wird vom nächststehenden Spieler indirekt hochgespielt und dann von einem Mitspieler gefangen. Dieser wirft ihn wieder ins gegnerische Feld zurück.
Variation:
Mit Service von unten
Ball indirekt hochspielen und dann fangen
Geräte:
Leine
1 Ball

Faustballtennis



2 Spieler treten auf einem kleinen Feld (ca. 9x3 m) gegeneinander an. Das Feld wird durch eine Leine, Bande oder Langbänke (Höhe: 30-60 cm) in der Mitte geteilt.
Der Ball muss mit dem ersten Kontakt wieder ins Gegenfeld gespielt werden.
Variation:
2 Kontakte für Anfänger vorteilhaft!
Tipps:
Ballbehandlung nur von unten!
Geräte:
1 Ball/Paar
Leine
(Langbänke, Banden)

Heberspiel



Spiel 2:2 auf kleinem Feld (ca.9x6 m), das durch eine ca.1,60 m hohe Leine geteilt ist.
Der Ball wird von einem Spieler von unten eingeworfen, dann regulär (2 oder 3 Kontakte) weiter gehoben.
Welche Mannschaft erreichen die meisten gültigen Spielgänge?
Variation:
Kann auch als Wettkampf gespielt werden!
Spiel 1:1
Spiel 3:3 (größeres Feld)
Tipps:
Erste taktische Elemente: „Aus“ rufen, „hinter“ den Ball stellen, Ball hinten (an der Grundlinie) erwarten
Geräte:
1 Ball/4 Spieler
Leine

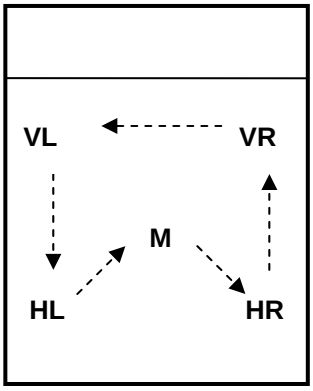
Mini – Faustball

Die Mini – Faustball Regeln gelten für Kinder bis zum 12. Lebensjahr (Stichtag).
Eine Mannschaft besteht aus 5 Spielern. Es wird auf einem verkleinerten Faustballfeld (28x 15m), mit einer Leinenhöhe von 1,60 m, gespielt. Der Ball hat ein Gewicht von 290-320 g. Ein weiterer Unterschied zu den anderen Jugendstufen ist die Anzahl der Ballberührungen. In dieser Altersklasse sind 4 Berührungen erlaubt. Speziell im Meisterschaftsbetrieb wird auf 2x10 min bzw. bis 15 Gutbälle gespielt. Was heißt, erreicht man vor Ablauf der Zeit 15 Gutbälle so endet das Spiel bereits früher.
Im Bundesland Oberösterreich läuft seit der Frühjahrssaison 2005 ein Versuchsprojekt. Das Rotationsprinzip. Gleich wie im Volleyball muss nach jeweils 3 gespielten Bällen um eine Position in der vorgegebenen Richtung weiterrotiert werden. Damit möchte man er-

reichen, dass noch keine Spezialisierung in dieser Altersgruppe erfolgt. Somit hat jeder Spieler die Möglichkeit auf allen Positionen zu spielen. Denn in allen anderen Altersklassen gibt es so genannte Spezialisten, das bedeutet reine Angreifer, Abwehr- oder Zuspieler.

Das Rotationsprinzip:

Nach je 3 gespielten Bällen wird bei beiden Mannschaften in vorgegebener Richtung (siehe Abb.) um je eine Position weiterrotiert. Jener Spieler, der auf Position VL steht, ist berechtigt das Service auszuführen.



Erläuterung:

VL, VR = Vorne links bzw. rechts

M = Mitte

HL, HR = Hinten links bzw. rechts

2.2 Werfen und Fangen des Balles / Balancieren des Balles

Trainer wirft den Ball auf verschieden Arten in die Luft

- Spieler klatschen, wenn der Ball den Umkehrpunkt erreicht.
- Spieler verschieben sich vw beim Aufsteigen des Balles, rw beim Fallen des Balles. Bei ruhendem Ball: Gleichgewicht.
- Dito, aber Verschiebung nach li und re.
- Dito, aber Bauchlage, wenn der Ball den Boden berührt.

Prellen re und li

- Prellen auf Linien vw, rw, sw
- Prellen im Viereck

Variation:

Partner dient als „Spiegel“

Geräte:

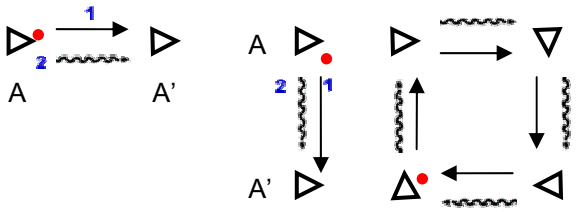
Ball/Spieler

Prellen im freien Raum

Auf ein Augensignal hin Ballwechsel mit Wurf zu einem beliebigen Partner.
Variation:
Ballwechsel mit Prellen
Geräte:
Ball/Spieler

Rollen des Balles

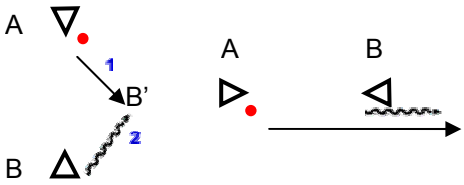
Rollen vw, rw mit Nachlaufen vw und rw
Rollen sw mit Nachlaufen sw (links und rechts)
Variation:
Beidhändiges Rollen des Balles mit Nachlaufen, Orientierung des Körpers in die neue Richtung, den Ball anhalten und in eine neue Richtung rollen.
Geräte:
Ball/Spieler



Rollen des Balles mit Bewegung zum Ball

- A und B stehen sich gegenüber. A rollt den Ball beidhändig in den freien Raum, B verschiebt sich und rollt den Ball beidhändig zu A zurück. (beachte: äußerer Fuß vorne!)
- A rollt den Ball li oder re an B vorbei. Wenn der Ball auf der li Seite von B vorbeirollt, stößt B mit dem Fuß re ab, macht li den ersten Schritt und läuft dem Ball nach.

Variation:
Übung kniend, liegend,...
Geräte:
1 Ball/Paar



Werfen und Fangen zu zweit

A wirft den Ball zu B und macht ein beliebiges Zeichen.
B wiederholt das Zeichen bevor er den Ball fängt.
Geräte:
1 Ball/Paar

„Zehnerlei“

10x den Faustball gegen die Wand werfen und wieder fangen
9x dito, vor Fangen 1x klatschen
8x dito, vor Fangen 2x klatschen
7x dito, vor Fangen 1x vorne, 1x hinten klatschen
6x dito, unter den Knien klatschen
5x Wurf gegen die Wand rücklings
4x unter einem Bein durchwerfen
3x Ball hinter dem Rücken fangen
2x sich 1x um die eigene Achse drehen
1x sich 2x um die eigene Achse drehen

Werfen und Fangen zu zweit

A wirft den Ball in den freien Raum, B verschiebt sich, orientiert sich zu A und fängt den Ball. Beachte: äußerer Fuß vorne!
Variation:
A verschiebt sich nach dem Wurf sw
Ball auf der Breitseite des Unterarmes fangen, dabei kann die 2. Hand zur Hilfe genommen werden.
Geräte:
1 Ball/Paar

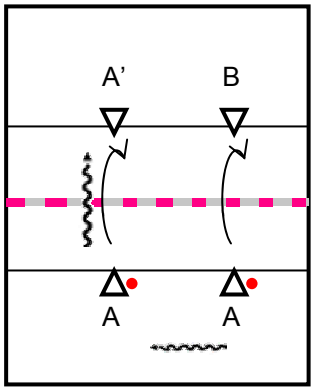
Prellwurf und Fangen

Den Ball beidhändig auf den Boden prellen, unter den Ball laufen und den Ball auf der Breitseite des Unterarmes fangen (stoppen)
Variation:
Anstatt des beidhändigen Prellens den Ball mit der Faust auf den Boden schlagen
Geräte:
1 Ball/Spieler

„Gehaltener Ball“

Ball auf die Breitseite des Unterarms legen und in die Knie gehen. Aus dieser Position wird der Ball dann geworfen (dabei erfolgt eine Streckbewegung). Vw laufen und Ball wieder fangen (zuerst indirekt, dann direkt fangen)
Variation:
Paarübung: Nebeneinander aufstellen, A wirft den Ball und B fängt. Nach 5 Wiederholungen Rollenwechsel
Geräte:
1 Ball/Spieler

Wurf über das Netz und Ball auffangen

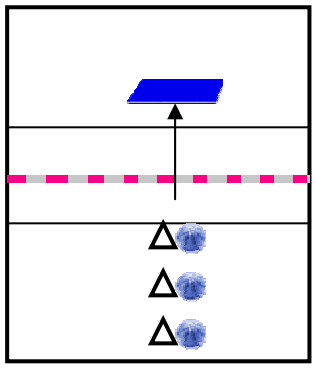


Den Ball über die Leine werfen, unter der Leine hindurch und den aufspringenden Ball nach Orientierung zur Leine am Unterarm auffangen. (indirekt)
Variation:
Paarweise, A wirft den Ball über die Leine. B warten gegenüber auf den geworfenen Ball und fängt diesen indirekt/direkt mit dem Unterarm auf (2. Hand zur Hilfe nehmen)
Geräte:
1 Ball/Spieler bzw.
1 Ball/Paar

Werfen und Fangen im Sprung

- A wirft den Ball hoch in die Luft, springt und fängt den Ball im Sprung
- A wirft, B fängt den Ball im Sprung
- A wirft den Ball Richtung Leine, B fängt den Ball im Sprung kurz vor der Leine. Landung jedes Mal im Gleichgewicht!
- Dito, B fängt kurz vor der Leine im Sprung und wirft weiter über die Leine

Medizinballstoßen



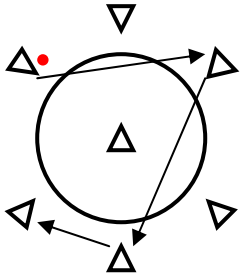
Gruppen mit 3-4 Spielern
Staffelwettkampf: die Spieler stoßenden Medizinball mit einer Hand über die Leine auf die Matte. Pro Treffer 1 Punkt. Nach jedem Wurf Medizinball holen und Rückkehr zur eigenen Gruppe.
Gewicht der Medizinbälle dem Alter anpassen!
Variation:
Verschiedene Distanzen (weiteste Distanz z.B. 3 Punkte)
Geräte:
Medizinball/Spieler
Matte
Leine

Wurfspiel zu zweit gegen die Wand

A wirft den Ball einhändig gegen die Wand (oberhalb einer Markierungslinie), B verschiebt sich und fängt den abgeprallten Ball. Nun wirft B den Ball zurück usw.
Ball auf dem Boden ergibt 1 Punkt für den Werfer.
Variation:
Fänger fängt den Ball, indem er den Ball am Unterarm stoppt und anschließend wieder einhändig gegen die Wand wirft

Rollball

Die Spieler stehen außerhalb eines großen Kreises und versuchen 1-3 Innenspieler durch rasches Zurollen von 2-3 Bällen an den Unterschenkeln zu treffen. Wer trifft, löst den Getroffenen im Kreis ab.



Variation:
Anstatt Ballrollen, den Ball mit der Faust schlagen (trotzdem auf Bodenkontakt des Balles achten)

Geräte:
2-3 Ball/Gruppe

Ball über die Schnur (1:1)

- Mit verschiedenen Bällen
- Nach jedem Wurf über die Schnur muss der Spieler eine Begrenzungslinie berühren. Der Gegenspieler soll nun versuchen, auf die Gegenseite zu spielen (Spiel in die „Löcher“ des Gegners)

Variation:
Spiel mit Sprungpass

Ball über die Schnur (2:2)

- Spiel 2:2, wer den Ball fängt, ruft „ich“ oder „aus“!
- Der Spieler, der wirft, macht nach dem Wurf einen Bocksprung über seinen Partner.

Variation:
Der Ball darf nur aus einem frei platzierten Reifen über die Schnur geworfen werden. Direktspiel nur erlaubt, wenn ein Punkt erzielt wird

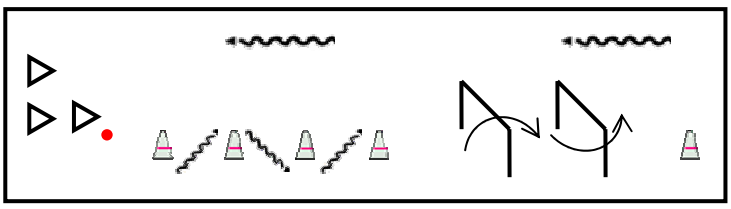
Ball über die Schnur (3:3)

- Spiel 3:3
- Jede Mannschaft muss beim Spielen einen Luftballon in der Luft halten.

Variation:
Jede Mannschaft besitzt einen 2.Ball, welcher vor dem Fangen des Spielballs einem Partner zugespielt werden muss.

Balancierstaffel

Der erste der Gruppe balanciert den Ball am Arm durch den Parcours. Zick-Zack durch die Hüttchen, über die erste Hürde und unter der 2 Hürde durch. Um das letzte Hüttchen herum und dann zurück zur Ballübergabe. Dort wartet der 2. der Gruppe, über-



nimmt den Ball, usw.
Tipps:
Regelung treffen, wenn der Ball zu Boden fällt. Vorher ausmachen.
Geräte:
1 Ball
Markierungskegel
2 Hürden

2.3 Heben des Balles

2.3.1 Zuspielen

Heben des Balles aus dem Balancieren

- Ball wird auf die breiteste Stelle des Unterarmes gelegt und balanciert. Dabei leicht in die Knie gehen.
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm
  im Stand und im Gehen

- Ball vom Arm weg springen lassen, Ausgangsposition wie bei den vorigen Übungen, durch Wegfedern vom Boden springt auch der Ball vom Arm weg.
  mit rechtem Arm
  mit linkem Arm

- Ball nach der Bodenberührung wieder mit dem Unterarm auffangen. Der Unterarm muss genau unter der Flugbahn des Balles sein, beim Auffangen darf die andere Hand zu Hilfe genommen werden.
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm
  ohne Mithilfe der anderen Hand

- Wie oben, der Ball wird nicht mehr aufgefangen, sondern durch neuerliches Hochfedern weiter gespielt. Den Ball wieder fangen, Übung wiederholen.
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm

- Ball mit beiden Händen halten. Durch das Hochfedern (Ganzkörperbewegung) den Ball hochwerfen und die oben beschriebenen Bewegungsabläufe ohne Unterbrechung üben.
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm
  abwechselnd mit dem rechten und linken Arm

Heben des Balles nach zugeworfenem Ball

Trainer wirft Spieler Ball zu. Dieser spielt Ball direkt/indirekt hoch und fängt den Ball.
links/rechts abwechseln
auf Ganzkörperbewegung achten!
auch als Partnerübung möglich
Geräte:
1 Ball/Paar

Heben des Balles nach aufgeworfenem Ball

Spieler wirft sich Ball selber auf, läuft nach (geringe Distanz), Ball springen lassen aufspielen und fangen.
Variation:
fortlaufend spielen
direkt spielen (ohne Bodenkontakt)
Geräte:
1 Ball/Spieler

Präzises Heben des Balles

A wirft den Ball 20x zu B direkt/indirekt. B spielt so zu A zurück, dass dieser den Ball in Kopfhöhe wieder fangen kann.
Auch als Spielform möglich!
Geräte:
1 Ball/Paar

Spiel 1:1

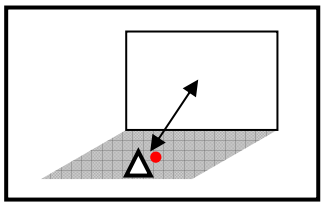
Wie oft können 2 Spieler fehlerfrei hin- und her spielen?
Variation:
Indirekt/direkt
Mit oder ohne Leine
mit Zielbereichen
Geräte:
1 Ball/Paar

Zehnerlei – Heben des Balles

10x den Faustball aufwerfen, senkrecht aufspielen und wieder fangen (weiterspielen)
9x dito, vor Fangen 1x klatschen
8x dito, vor Fangen 2x klatschen
7x dito, vor Fangen 1x vorne, 1x hinten klatschen
6x dito, mit der linken Hand die linke Schuhsohle, mit der Rechten die rechte Schuhsohle berühren
5x dito, mit beiden Händen den Boden berühren
4x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen

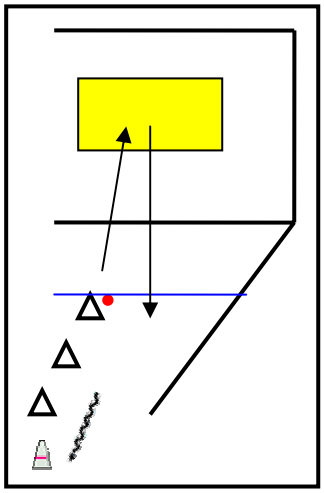
3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren
2x dito, den Ball im Rücken fangen
1x dito, sich 2x um die eigene Achse drehen
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Ball fortlaufend spielen
Geräte:
1 Ball/Spieler

Heben des Balles gegen die Wand (1)



Der Spieler spielt den Ball indirekt/direkt gegen die Wand und fängt den abprallenden Ball wieder auf.
Variation:
Ball fortlaufend spielen
Ball nur rechts/links spielen
Mit/ohne stoppender Ballbehandlung
Markierung anbringen, hinter der der Ball aufkommen muss bzw. von wo gespielt wird
Geräte:
Ball/Spieler

Heben des Balles gegen die Wand (2)



Eine 3er Gruppe stellt sich hintereinander gegenüber einer Wand auf. A, B und C spielen abwechslungsweise den Ball indirekt gegen die Wand. Nach jedem gespieltem Ball laufen sie um die Markierung herum und stellen sich hinten wieder an.
Variation:
Zielfeld and der Wand anbringen
Markierung am Boden, hinter der der Ball aufkommen muss
Ball direkt spielen
Abwechselnd direkt-indirekt spielen (A indirekt, B direkt, C indirekt, usw.)
Bei größeren Gruppen anstelle der einen Markierung einen kleinen Slalom aufbauen
Welche Gruppe benötigt für 3 Durchgänge am wenigsten Zeit?
Geräte:
Ball/Gruppe
Markierungskegel

Fünferlei – Heben des Balles (gegen die Wand)

5x den Ball aufwerfen, gegen die Wand spielen und den abprallenden Ball fangen (weiterspielen)
4x dito, vorm Fangen mit beiden Händen den Boden berühren
3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen
2x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren
1x dito, den Ball im Rücken fangen

Variation:
Indirekt/direkte Ballbehandlung
Ball fortlaufend spielen
Geräte:
Ball/Spieler

Zehnerlei – Heben des Balles (gegen die Wand)

10x den Faustball aufwerfen, gegen die Wand spielen und wieder fangen (weiterspielen)
9x dito, vor Fangen 1x klatschen
8x dito, vor Fangen 2x klatschen
7x dito, vor Fangen 1x vorne, 1x hinten klatschen
6x dito, vor Fangen den Ball 1x senkrecht stoppen
5x dito, mit beiden Händen den Boden berühren
4x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen
3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren
2x dito, den Ball im Rücken fangen
1x dito, sich 2x um die eigene Achse drehen
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Ball vorm Fangen aufspringen lassen
Ball fortlaufend spielen
Geräte:
1 Ball/Spieler

Partnerübungen zu Heben des Balles

- Indirekt zuspielen mit Zusatzaufgaben nachdem der Ball gespielt wurde:
  - beide Hände auf den Boden
  - ½ Drehung
  - klatschen/Hände am Boden/klatschen
- Indirekt stoppen – indirekt zurück spielen anschließend nach dem Stoppen wieder Zusatzübungen
  - 1/2 Drehung
  - Hände auf Boden
- Direkt stoppen – indirekt zurück
- Direkt stoppen – direkt zurück
- Direkt fortlaufend spielen

Heben des Balles über eine Distanz mit stoppender Ballbehandlung

- Heben des Balles über eine Distanz. Ball hochwerfen, einen Schritt zurücktreten und den Ball aus dem Vorwärtsschritt heraus zum Partner heben. Dieser fängt den Ball
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm

- Wie oben, der Partner fängt den Ball mit dem Unterarm auf
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm

- Wie oben, der Partner stoppt den Ball mit einer hochschnellenden Bewegung. Der Ball soll ca. 1m senkrecht vom Unterarm weg springen und wird dann gefangen.
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm

- Der Ball wird nach dem Stoppen wieder weitergespielt
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm
  mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben

- Den Ball nicht mehr aufspringen lassen, sondern direkt aus der Luft stoppen, fangen und zurück heben
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm
  mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben

- Den Ball nach dem Stoppen aufspringen lassen und zurück heben
  mit dem rechten Arm
  mit dem linken Arm
  mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben

Heben des Balles – Übungen in der Bewegung

Heben des Balles im Gehen bzw. im Laufen
- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm
- abwechselnd rechter Arm und linker Arm
- abwechselnd, einmal direkt, einmal indirekt
- alle Übungen indirekt
-

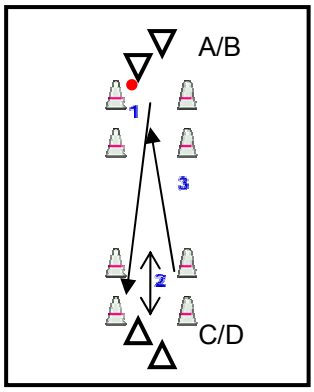
Einwerfen des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen und den Ball stoppen.
- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm
-

Heben des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen, den ball stoppen und wieder weiter heben.
- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm

<u>Partnerübungen:</u>
- Den Ball zum Partner heben, dieser stoppt den Ball mit dem Außenarm und hebt den Ball wieder zurück beim Zurücklaufen die Seiten wechseln.
- Den Ball ohne stoppen in der Laufrichtung mit dem Außenarm hin und her heben.
- Die beiden Spieler stellen sich hintereinander auf. A hebt den Ball vor, B überholt A, reiht sich hinter dem Ball ein, stoppt ihn und hebt ihn weiter.
- Den Ball ohne stoppen weiter heben

Diese Übungen können mit verschiedenen Zusatzübungen verändert werden:
- Abwechselnd direkt stoppen, indirekt heben oder direkt heben, indirekt heben. Ständige direkte Ballbehandlung erfordert bereits hohes technisches Niveau.
- Zusatzübungen nach der Ballabgabe wie Strecksprung oder Liegestütz
- Distanz vor der stoppenden Ballbehandlung vergrößern. Auf rasches Starten und rechzeitiges einbremsen ist besonders zu achten!

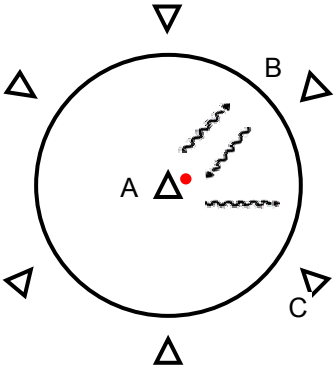
Heben des Balles in Zielbereiche



4 Spieler, diese stellen sich paarweise gegenüber auf. Distanz wird dem Leistungsstand angepasst. Vor jedem Paar wird mit Hüttchen ein Zielbereich markiert. A/B hebt den Ball zu C/D und versucht den Zielbereich zu treffen. C stoppt den Ball, wenn möglich in den eigenen Zielbereich, und D hebt den Ball wieder in den Zielbereich von A/B.
Auch in 2er Gruppen möglich. Jeder Spieler stoppt sich den Ball selber und spielt ihn zurück.
Variation:
Mit oder ohne Leine
Mit Punktesystem – der eigene Reifen bringt einen Punkt, der gegnerische Reifen 2 Punkte, so kann ein Team pro Spielzug maximal 3 Punkte erreichen. Springt der Ball außerhalb des Zielbereiches auf so bekommt man keine Punkte. Jedes Team zählt seine Punkte.
Wer hat zuerst eine bestimmte Anzahl von Punkten?
Geräte:
1 Ball
Markierungskegel
Reifen oder Seile

2.3.1.1 Spielformen

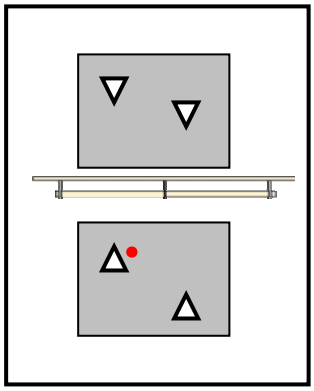
Heben im Kreis



A steht im Kreis, wirft den Ball mit beiden Händen hoch Ganzkörperbewegung) und verlässt den Kreis. B läuft in den Kreis und fängt den Ball am Unterarm.
Variation:
den Ball vom Unterarm wegfedern lassen
den Ball nicht mehr auffangen, sondern durch neuerliches Hochfedern weiterspielen.
keine geordnete Reihenfolge, sondern Namen rufen.
Geräte:
1 Ball/Gruppe

SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN für SERVICE und RÜCKSCHLAG
Methodische Übungsreihen

Faustballtennis

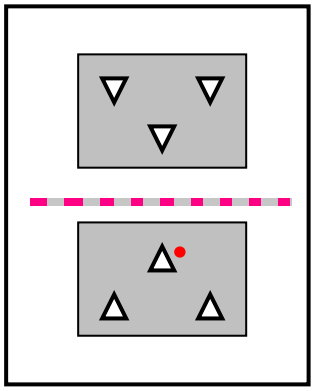


Gespielt wird über eine Langbank

- 3:3
  A stoppt den Ball, B spielt senkrecht auf und C hebt ihn über die Bank zurück.
- 2:2
  A stoppt den Ball und B hebt ihn über die Bank zurück

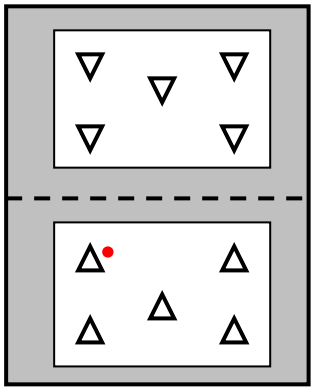
Spiel miteinander
Spiel gegeneinander
Geräte:
Langbank
1 Ball

Dreierspiel



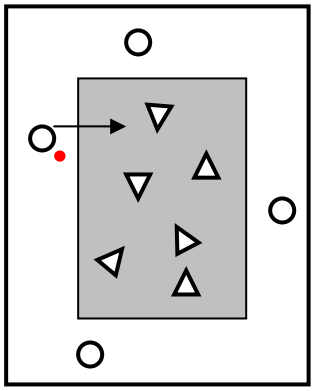
Gespielt wird über eine Leine
3:3, A stoppt den Ball, B hebt ihn senkrecht hoch und C hebt ihn über die Leine.
Reihenfolge bestimmen z.B. A stoppt den Ball, C läuft zur Leine und hebt den ball mit dem Rücken zur Leine senkrecht hoch und B hebt den Ball zurück zum Gegner
WICHTIG: Nie seitlich zum Ball stehen!
Geräte:
Leine
1 Ball

Heben im Spiel



Aufstellung in W-Formation
Der Ball wird eingeworfen, möglichst jeder Spieler stoppt oder hebt den Ball, der 5. Spieler muss den Ball über die Leine zurück heben.
Spiel miteinander
Spiel gegeneinander
Spiel gegeneinander mit Zusatzpunkt, wenn eine Mannschaft den Ball erst nach der 5. Berührung über die Leine zurückspielt und nicht früher.
Geräte:
Leine
1 Ball

Jägerball mit Faustballregeln

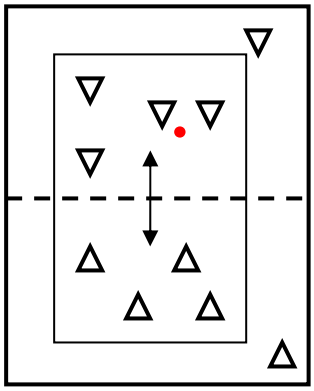


In einer Gruppe von Spielern befinden sich ein oder mehrere Jäger, die versuchen, die anderen Mitspieler abzuschießen. Wer den anfliegenden Ball mit dem Arm weg schlagen kann, gilt nicht als getroffen.

Tipps:
Eventuell zu Beginn einen Softball verwenden, damit die Kinder keine Angst vor dem Abgeschossen werden haben.

Geräte:
1 Ball (Softball)

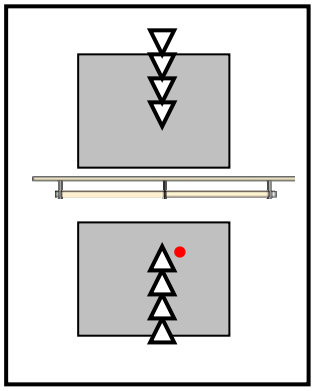
Mörderball mit Faustballregeln



2 Parteien getrennt durch eine Mittellinie spielen gegeneinander. Beide Mannschaften versuchen einander abzuschießen. Es sollten mindestens 2 Bälle im Spiel sein. Die abgeschossenen Spieler stellen sich am Spielfeldrand auf. Als Abgeschossen gilt nur dann, wenn der Spieler am Körper getroffen wird, wehrt der Spieler den Ball mit dem Arm ab, so gilt er nicht als getroffen Stoppt ein Spieler der eigenen Mannschaft einen Ball und fängt diesen aus der Luft, so darf ein Abgeschossener wieder zurück auf das Spielfeld.

Geräte:
2 Bälle

„Ringerl“ (vgl. Tischtennis)

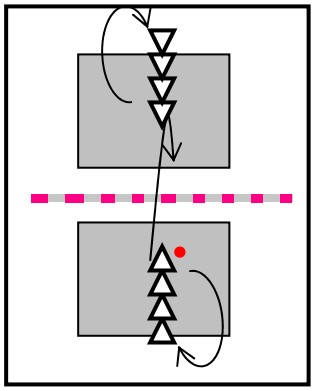


2 Mannschaften spielen über eine Langbank. Jeder Spieler hebt den Ball sofort wieder über die Langbank ins gegnerische Feld zurück. Nach dem er den Ball gespielt hat läuft er zur anderen Seite und stellt sich hinten an.

<u>Variation:</u>
Als Spielform: Wer z.B. 5 Fehler gemacht hat scheidet aus. Für die ausgeschiedenen Spieler ev. Zusatzübungen anbieten!

Geräte:
1 Ball
Langbank

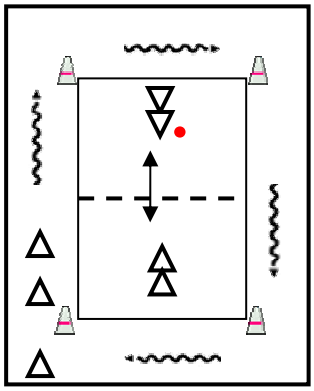
Ausscheidungsspiel mit Heben des Balles

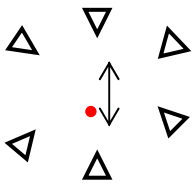


Jeder Spieler stellt sich nach Ausführung eines korrekten gehobenen Balles ins gegnerische Feld hinten in der eigenen Gruppe an. Wer einen Fehler gemacht hat, scheidet aus. Sieger ist diejenige Mannschaft die noch Spieler am Feld hat.
Für die ausgeschiedenen Spieler Zusatzübungen anbieten!

Geräte:
1 Ball
Leine

Spieler und Läufer



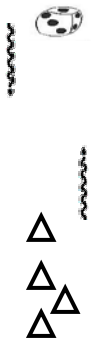


2 Mannschaften
1 Mannschaft steht in der Mitte des Feldes und hebt den Ball fortlaufend im Kreis. Der Trainer zählt laut die gültigen Auf-Bälle. Passiert ein Fehler so wird von neuem zu zählen begonnen.
Die andere Mannschaft läuft 1-3 Runden um das Spielfeld, und ruft Stopp, sobald der letzte Läufer das Ziel wieder erreicht hat.
Anschließend Aufgabenwechsel.
Welche Mannschaft erreicht mehr Auf-Bälle
Variation:
1 Mannschaft (in 2 Gruppen geteilt) steht in der Mitte des Feldes und spielt einen Ball hin und her (mit/ohne Leine, über Langbank). Nachdem der Ball gespielt wurde, stellt sich jeder Spieler wieder bei seiner eigenen Gruppe an. Der Trainer zählt wie oft hin und her gespielt werden konnte. Ein Fehler bedeutet, dass neu zu zählen begonnen wird.

Tipps:
Kann 2-3x wiederholt werden!

Geräte:
1 Ball

Würfle deine Übung



Zum Beispiel in Form einer Umkehrstaffel. Ein Spieler läuft zum Wendepunkt, würfelt und führt anschließend die entsprechende Übung dazu aus. Es werden 5 verschiedene Übungen festgelegt und einer Zahl zugeordnet.
1 = Ball fortlaufend indirekt spielen 5x rechts und 5x links
2 = Ball fortlaufend direkt spielen 5x rechts und 5x links
3 = 5 Liegestütz, 5 Strecksprünge und 5 Sit ups
4 = Ball am Unterarm balancierend 1x um die Gruppe transportieren
5 = Ball indirekt aufspielen und im Rücken fangen, 5x
6 = Joker (es muss keine Übung ausgeführt werden)
Variation:
Keine Staffelform, Zahl des Würfels bestimmt die Übung
Joker bedeutet man kann sich eine Übung (1-5) aussuchen
Geräte:
Würfel
Ev. Kärtchen mit den Übungen der entsprechenden Zahl

2.3.2 Abwehren

Abwehr aus dem Stand

- A wirft den Ball gezielt auf die nach vorne unten gestreckten Arme von B, B lässt den Ball weich senkrecht weg springen, fängt den Ball und wirft auf A.
  Variation:
  Wie Übung zuvor, nur spielt B den Ball sofort zu A zurück.
  Beachte: Die Arme des Abwehrenden sollen sich im Augenblick des Ballkontaktes nicht bewegen, sondern ganz ruhig und locker dem Ball Widerstand bieten.

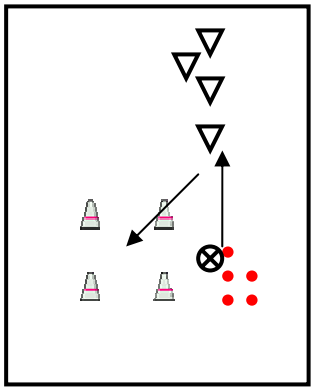
- A wirft den Ball scharf und flach gegen den Boden, B spielt den Ball senkrecht hoch und fängt ihn aus der Luft.
  Variation:
  Wie Übung zuvor, nur spielt B den Ball zu A sofort zurück.

Geräte:
1 Ball/Paar

Abwehr aus der Bewegung

A wirft den Ball so, dass B sich vw bewegen muss, um den Ball spielen zu können. B spielt den Ball zu A zurück
Beidhändigkeit beachten!
Geräte:
1 Ball/Paar

Abwehr in Zielbereich



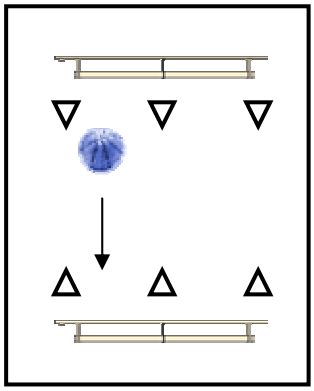
Trainer wirft den Spielern den Ball. Diese versuchen den Ball in einen Zielbereich abzuwehren. Nachdem sie den Ball gespielt haben, holen sie diesen, bringen ihn zum Trainer und stellen sich anschließend hinten in der Gruppe an.
Variation:
Trainer gegen Spieler
Wehrt der Spieler den Ball in den Zielbereich ab, so bekommen die Spieler einen Punkt. Schafft er dies nicht, so bekommt der Trainer einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Anzahl die meisten Punkte?
Der Verlierer muss z.B. 10 Strecksprünge,…machen
Tipps:
Abstände nicht zu groß wählen (Alter und Leistungsstand anpassen)
Geräte:
Bälle
Markierungskegel

2.3.2.1 Bodennahe Abwehr

Ballonspiel

2-4 Spieler sind zusammen. Wie viele Luftballons können die Spieler aufs Mal in der Luft halten? Um zu verhindern dass ein Luftballon den Boden berührt, soll der Ball mittels Hechtabwehr wieder hochgespielt werden.
Geräte:
Luftballone

Blindenball



Gespielt wird mit einem Medizinball (2 oder 3kg). Je 3 Spieler sitzen oder knien in einem Anstand von 6-9m gegenüber. Spielfeldbegrenzung hinter den Spielern ist die wand oder je 2 Langbänke. Der Ball wird nun von einer Seite zur anderen gerollt und muss von der Gegenseite sitzend, liegend oder kniend gefangen werden. Berührt der Ball die Wand/Langbank, hat die werfende Mannschaft einen Punkt bekommen.
Variation:
Versuch mit Faustbällen
Versuch mit Tischtennisbällen
Tipps
Bei seitlichem Fangen schon auf das richtige Abrollen achten.
Vorher vorzeigen
Geräte:
4 Langbänke
Medizinball
Verschiedene Bälle

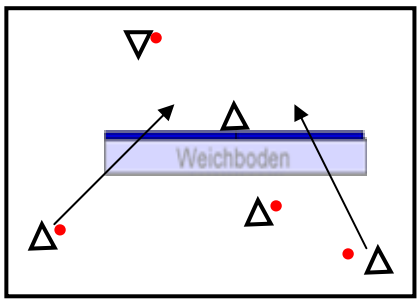
Liegestütz-Abwehr

B nimmt eine Liegestützstellung ein. A wirft nun den Ball zu B. B spielt den Ball indirekt/direkt zu A zurück.
Variation:
Hinter B wird eine Matte aufgestellt, die B nun zu verteidigen hat. A rollt oder wirft die Bälle in Richtung Matte. Berührt der Ball die Matte, so erhält der Werfer einen Punkt. 10 Würfe, wer erreicht mehr Punkte?
Tipps:
Handwechsel, auf rechte und linke Hand werfen
Direkte Abwehr meist einfacher
Kräftigungsübung!
Geräte:
1 Ball/Paar
Matte

Der Spieler mit dem Ball grätscht die Beine. Sein Partner kriecht unten durch und muss den aufgeworfenen Ball direkt abwehren (der Ball darf den Boden nicht berühren)
Variation:
Mit Fangen des Balles
Spieler A macht einen Bock, B springt darüber und spielt den Ball direkt
Geräte:
1 Ball/Paar

A läuft mit dem Ball in der Hand rw. B folgt ihm in tiefer Abwehrhaltung. Plötzlich lässt A den Ball fallen und B wehrt direkt zu A ab. (5x, dann Wechsel)
Variation:
A hält in jeder Hand einen Ball und lässt einen davon fallen. B wehrt wieder mittels Hecht ab.
Tipps:
Bei 2 Bällen Bälle aus dem Stand fallen lassen, je nach Spielniveau Abstand vergrößern (höchstens 2m möglich)
Geräte:
1 Ball/Paar

Mattenball

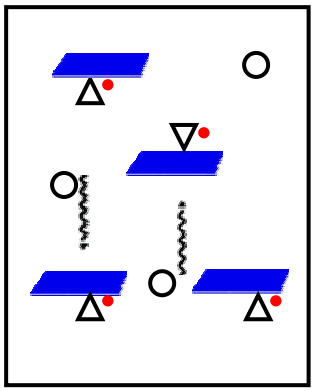


Ein Spieler steht auf einer dicken Matte. Er muss die ihm zugeworfenen Bälle mit Hecht sw abwehren. Kann er einen Ball nicht zurückspielen, darf der Werfer auf die Matte.

Tipps:
Auf das Abrollen achten!
Wurfreihenfolge festlegen, ansonsten kurz rufen, damit der Spieler auf der Matte weiß, wer wirft

Geräte:
Weichbodenmatte
Bälle

Mattenrollen

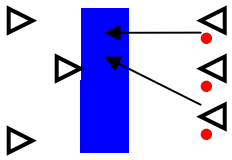


Matten sind in der Halle verteilt. Vor jeder Matte steht ein Spieler mit einem Faustball. Die freien Spieler laufen von Matte zu Matte und spielen den zugeworfenen Ball mit einem Hecht sw (mit abrollen) zurück.

Variation:
Auch mit Hecht vw möglich
Welcher Spieler hat zuerst alle Bälle zurückgespielt?

Geräte:
Matten
Bälle

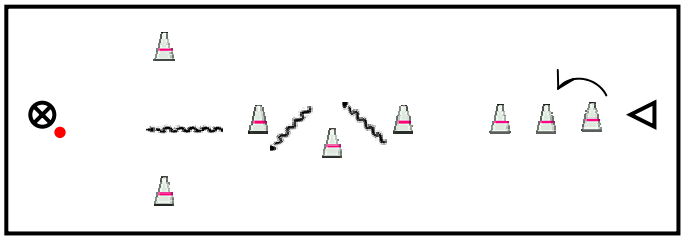
Burggraben



Es wird ein Graben mittels Matten markiert Die Angreifer werfen (schlagen) den Ball in den Graben. Die Verteidiger versuchen mittels Hechtabwehr den Graben „rein zuhalten“.

Geräte:
Matten
1Ball/Angreifer

Abwehr mit Hindernissen

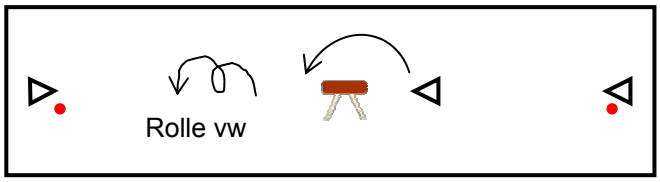


Der Spieler hat einen Parcours zu durchlaufen und am Ende erfolgt die Abwehr. Dabei wird der Ball vom Trainer so geworfen, dass der Spieler den Ball gerade noch direkt erreichen kann. (Hecht vw oder sw)

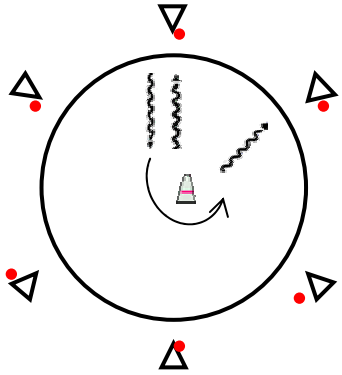
- Zuerst über die Hüttchen beidbeinig hüpfen, dann zick zack, zwischen den beiden Hüttchen Bauchlage (hincatchen), aufstehen und den zugeworfenen Ball direkt abwehren

Abwehr mit konditioneller Belastung

Einem Spieler werden hintereinander mehrere Bälle zugeworfen, die er direkt abzuwehren hat. Nach einer Abwehr muss er sofort wieder aufstehen und versuchen den nächsten Ball abzuwehren.



- Spieler springt über den Bock, macht eine Rolle vw und wehrt dann den zugeworfenen Ball ab, steht auf und läuft Richtung 2. Werfer. Dabei wieder über Bock, Rolle und direkte Abwehr. 3-5 Wiederholungen pro Seite (je nach Alter). Achtung: der „lebende“ Bock muss sich immer wieder umdrehen!



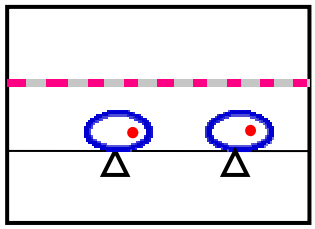
- Die Werfer stellen sich mit je einem Ball in einem Kreis auf. Der Spieler steht in der Mitte. Er läuft auf einen Werfer zu, dieser wirft den Ball so dass er ihn direkt abwehren muss (mit Hechtabwehr). Nach der Abwehr läuft der Spieler in die Mitte um das Hüttchen herum und zum nächsten Werfer.

Tipps:
Der geworfene Ball sollte nicht unerreichbar sein, jedoch auch nicht zu einfach
Geräte:
1 Ball/Werfer

2.4 Schlagen des Balles

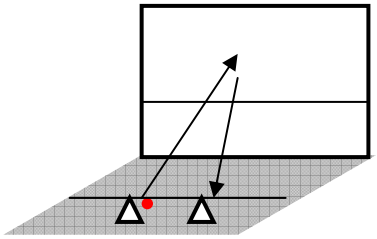
2.4.1 Service

Aufwerfen des Balles



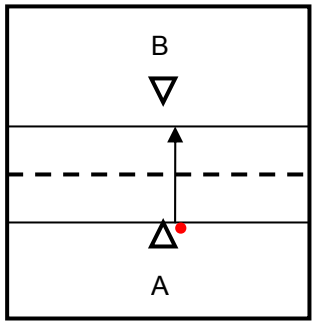
Trainer erklärt das richtige Aufwerfen des Balles.
Jeder Spieler stellt sich in richtiger Ausgangsstellung zur 3m-Linie Rechtshänder – linker Fuß vorne). Vor jedem Spieler liegt ein Reifen. Der Spieler wirft sich den Tennisball mit gestrecktem Arm vorm Körper auf und lässt ihn zu Boden fallen. Der Tennisball sollte dann im Reifen landen.
Variation:
mit Faustbällen
Ball aufwerfen und Servicebewegung ohne den Ball zu spielen
Ball aufwerfen und den Ball über die Leine schlagen
Tipps:
Auch für Service von oben geeignet!
Geräte:
Reifen/Spieler
Faustball, Tennisball, Softball/Spieler

Service von unten gegen die Wand



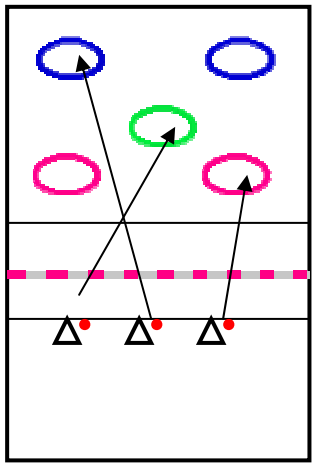
A macht aus einer bestimmten Distanz (Markierung)ein Service von unten gegen die Wand. Dabei sollte der Ball oberhalb einer angebrachten Markierung auftreffen. B versucht den von der Wand abprallenden Ball zu fangen. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.
Auch als Einzelübung möglich! Jeder fängt wieder sein eigenes Service.
Geräte:
1 Ball/Paar

Service von unten über die Leine



A stellt sich zur 3m-Linie und macht ein Service von unten über die Leine ins gegnerische Feld zu B. B versucht den Ball direkt aus der Luft zu fangen. Nun macht B ein Service zu A.
Variation:
B versucht den Ball abzuwehren und dann erst zu fangen.
Welches Paar schafft die meisten Service hintereinander ohne Fehler?
Geräte:
Leine
Bälle

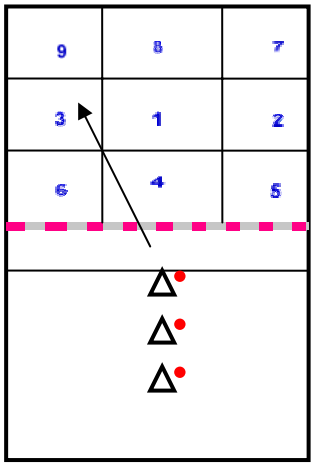
Service von unten auf Ziele



Im gegnerischen Feld werden Matten oder Reifen platziert. Die Spieler versuchen nun mit einem Service von unten die Matten bzw. Reifen zu treffen.
Variation:
Mit Punkteverteilung, verschiedenfarbige Reifen, jede Farbe hat eine andere Punktzahl. z.B. blau = 3 Pkt., grün = 1 Pkt., rot = 2 Pkt.
Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?
Reihenfolge der Matten/Reifen vorgeben. Wer hat als Erster alle Matten/Reifen der Reihe nach getroffen?

Geräte:
Matten oder Reifen
Bälle
Leine

Zonen-Service

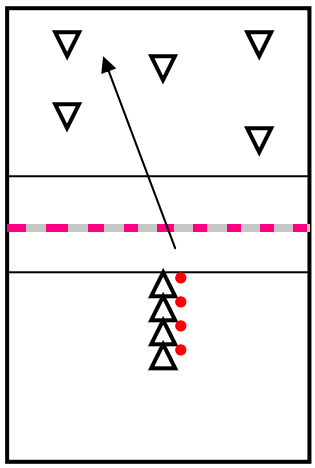


Das Feld wird in Quadrate unterteilt und bekommen unterschiedliche Zahlen zugeordnet. Die Spieler müssen nun versuchen mit einem Service von unten die Zonen zu treffen.
Variation:
Die Zone wird vom Trainer vorgegeben und jeder Spieler versucht diese zu treffen.
Wer erreicht mit 5 Service die höchste Punktzahl?

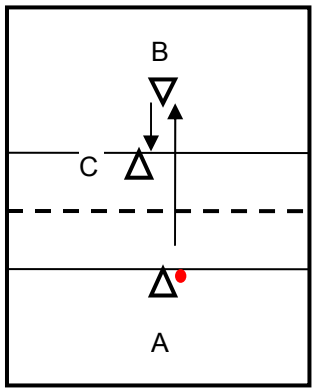
Tipps:
Es stehen einige Mitspieler in den Quadraten und rollen die Bälle zum Service zurück, anschließend Rollentausch

Geräte:
Leine
Bälle
Markierungen für die Quadrate

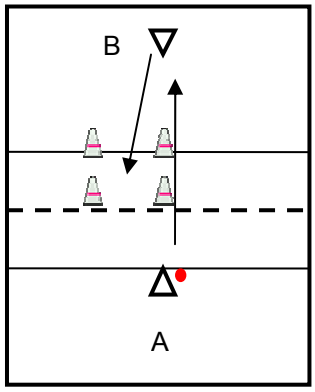
Angreifer gegen Abwehr



Es steht eine gesamte Mannschaft im Feld und versucht die Angaben der Angreifer abzuwehren.
Die Angreifer stehen der Mannschaft gegenüber und versuchen mit einem Service von unten so viele Punkte wie möglich zu machen.
Variation:
Die Angreifer haben eine gewisse Anzahl von Angaben zur Verfügung (z.B. jeder Angreifer hat 5 Angaben). Wie viele Punkte können sie erzielen. Anschließend wird getauscht. Die abwehrende Mannschaft wird zu Angreifern und umgekehrt. Welche Mannschaft erreicht mehr Punkte?
Abwehrregeln festlegen
wie oft muss abgewehrt werden?
muss der Ball über die Leine zurück ins Feld gespielt werden oder nicht?
Muss jeder Spieler den Ball berühren? …..
Tipps:
Mannschafts- und Feldgröße dem Alter und Niveau anpassen

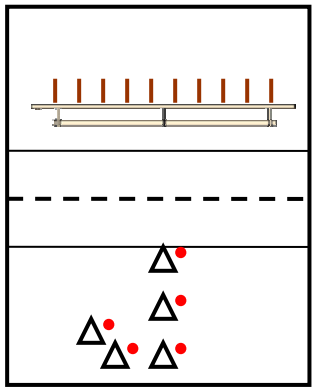


A macht ein Service von unten auf B. B wehrt den Ball so ab, dass C den Ball fangen kann.
Variation:
C steht in einem Reifen oder auf einem Kasten
Wie viele Bälle kann C fangen, bei je 10 Service von A
Mit Service von oben
Tipps:
Nach einer gewissen Anzahl von gespielten Bällen erfolgt ein Rollenwechsel
Geräte:
Leine
2-3 Bälle
Kasten oder Reifen

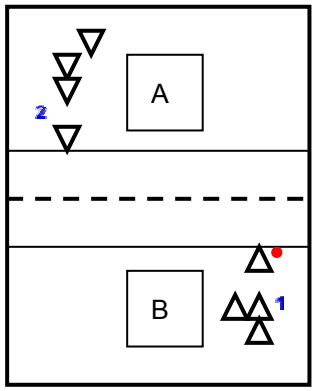


A macht ein Service von unten auf B. B wehrt den Ball auf die Matte bzw. in die vorgegebene Zone ab.
Variation:
B erhält für jeden in die Zone bzw. auf die Matte abgewehrten Ball einen Punkt. Nach 5 Punkten erfolgt ein Rollentausch. Welches Paar hat zuerst 10 Punkte?
Mit Service von oben!
Tipps:
Erreichbare Punktezahl und Zonengröße dem Alter bzw. dem Leistungsstandard anpassen.
Geräte:
Leine
1Ball/Paar
Matte oder Markierungskegel für die Zone

Mit einem Service von oben versuchen die Spieler die Keulen, die auf den Langbänken stehen, so zu treffen, dass sie zu Boden fallen.
Variation:
Auch als Wettkampfform möglich!
2 Mannschaften stehen sich gegenüber. Welche Mannschaft trifft die meisten Keulen?
Geräte:
1 Langbank
Keulen
Bälle

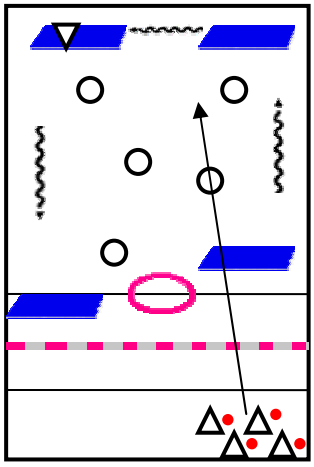


Wenn ein Spieler der Mannschaft 1 in die Leine, ins Out oder in die Zone serviert, muss er in die Zone B warten gehen, und ein Spieler der Zone A wird frei. Wenn ein Spieler der Mannschaft 2 sein Service verpatzt (Leine, Out oder Zone), muss er in die Zone A gehen und somit wird ein Spieler der Zone B frei. Serviert wird von der 3m-Linie. Welche Mannschaft hat am schnellsten keine Angreifer mehr?
Geräte:
Markierungskegeln für die Zonenmarkierung
Bälle



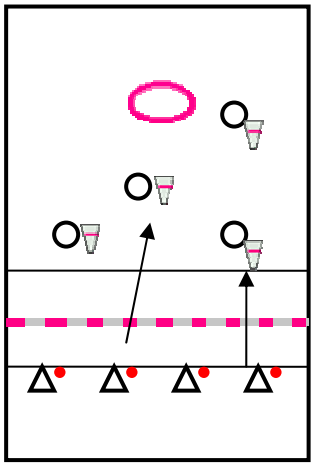
Service-Brennball

Die Spieler der Mannschaft A servieren (Service von unten) einer nach dem anderen. Nach dem Service muss der, der gerade serviert hat um das Feld laufen, ohne „gebrannt“ zu werden. Er kann seinen Lauf auf den Matten in den 4 Ecken des Feldes unterbrechen. Wer auf einer Matte steht, kann nicht gebrannt werden. Pro Lauf erhält die Mannschaft A 1 Punkt. Das Team B hat 2 Möglichkeiten, um zu verhindern, dass A viele Punkte macht: Es kann den Ball möglichst schnell zum Reifen bringen. Im Moment, indem der Ball im Reifen abgelegt wird, sind alle Spieler von A, die sich nicht auf einer Matte befinden, gebrannt. Ihr Lauf zählt nicht und sie müssen hinten an die Kolonne anschließen.
Oder der Ball wird direkt aus der Luft abgewehrt (direkt gespielt). Alle Spieler die sich zum Zeitpunkt der direkten Abwehr nicht auf einer Matte befinden sind gebrannt.
Variation:
Das Team B kann auch Gutpunkte sammeln, wenn sie das Service abwehren, den Ball zuspielen und angreifen können.
Mit Service von oben auch möglich!
Tipps:
Feldgröße Alter und Niveau anpassen!



Geräte:
Leine
Bälle
1 Reifen
4 Matten

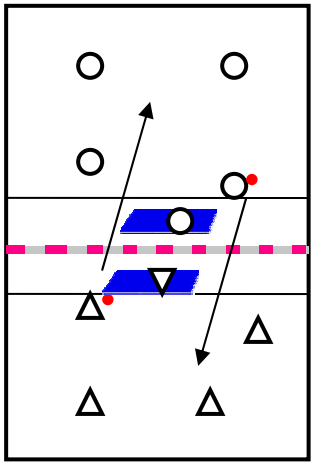
Knüppel in den Sack



Das Team B macht mit Tennisbällen von der 3m-Linie ein Service von unten. Das Team A versucht den Ball mit umgedrehten Hüttchen zu fangen. Der gefangene Ball muss sofort in den Behälter M (Kastenteil, Kübel,...) gelegt werden. Bälle, die nicht gefangen werden können, sollen auf dem Boden gelassen werden. Tennisbälle die beim Service in die Leine oder außerhalb des Feldes fliegen, müssen vom Angreifer-Team in den Behälter M gelegt werden. Das Team B hat pro Spieler 4 Tennisbälle zur Verfügung.
Wie lautet am ende das Verhältnis der in der Halle/am Feld herumliegenden Bälle zu den Bällen im Behälter?
Variation:
Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Softbälle, Gymnastikbälle)
Auch mit Service von oben möglich!

Geräte:
Leine
Tennisbälle
Behälter (Kastenteil, Kübel,...)
Hüttchen

Service-Rotationsspiel



Zwei Mannschaften zu je 4-6 Spieler. Auf Piff Service auf die Gegenseite zu den Spielern. Diese wehren den Ball ab und spielen ihn dem Zuspieler, der auf einer Matte (Zone) steht, zu. Wenn der Zuspieler 3 Bälle gefangen hat, ist er „erlöst“. Alle Mannschaftsmitglieder rücken um eine Position weiter. Welche Mannschaft hat ihre Runde zuerst beendet?
Variation:
Auch mit Service von oben möglich!

Geräte:
Leine
Matte (Markierungskegel für die Zone)
2-4 Bälle

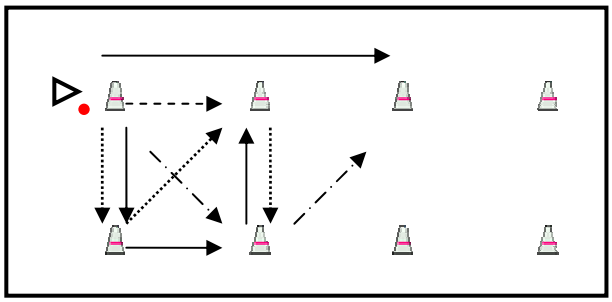
2.4.2 Rückschlag

Siehe 5.3

3 Spiel- und Übungsformen für Heben des Balles

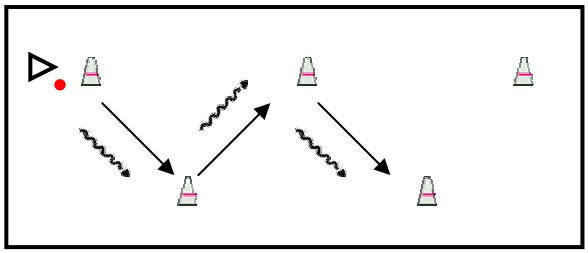
3.1 Heben des Balles – Einzelübungen

Zuspielformen in der Gasse



Jeder Spieler hat einen Ball.
Ball von Hüttchen zu Hüttchen aufspielen
Ball von Hüttchen zu Hüttchen 2x aufspielen
Ball bis zum 2. Hüttchen aufspielen, stoppen, zum 4. weiter
Ball seitlich zum Hüttchen aufspielen, stoppen, gerade nach vor zum Hüttchen, stoppen, wieder seitlich
Ball seitlich aufspielen, stoppen, diagonal, stoppen,...
Ball diagonal aufspielen, stoppen, diagonal, stoppen,...
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Mit /ohne stoppender Ballbehandlung
Tipps:
Auf richtige Stellung zum Ball achten!
Geräte:
1 Ball/Spieler

Zuspielformen Zick – Zack



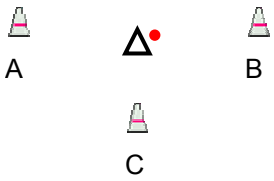
Jeder Spieler hat einen Ball.
Ball von Hüttchen zu Hüttchen aufspielen
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Mit/ohne stoppender Ballbehandlung
Mit Zusatzaufgaben:
Nachdem der Ball gespielt wurde 1/1 Drehung, beide Hände auf den Boden, Rolle vw,...
Tipps:
Auf richtige Stellung zum Ball achten!
Geräte:
1 Ball/Spieler

Spieler verteilen sich im Feld. Jeder Spieler hat einen Ball und versucht diesen fortlaufend indirekt aufzuspielen (möglichst auf derselben Stelle).
Anschließend werden verschiedene *Zusatzübungen* eingebaut.
In die Hände klatschen vorne und hinten

Mit beiden Händen auf den Boden greifen
Schuhplatteln vorne und hinten
Hände auf den Boden + klatschen vorne hinten
2 Ball (kleinen Softball) dazwischen aufwerfen und fangen
1/1 Drehung
1/1 Drehung + Hände auf den Boden
Rolle vw
Neben den aufkommenden Ball hinsetzen, Ball spielen, aufstehen und weiter aufspielen
Variation:
Stoppende Ballbehandlung einbauen
Direkte Ballbehandlung
Geräte:
1 Ball/Spieler

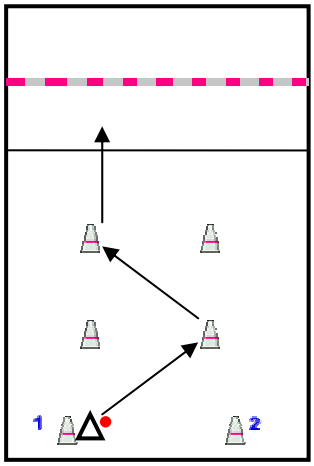
Jeder Spieler steht zwischen 2 Hüttchen und spielt seinen Ball fortlaufend indirekt auf (dabei sollte der Ball immer in der Mitte der beiden Hüttchen sein)

Einbau von *Zusatzübungen:*
1 Hüttchen berühren
beide Hüttchen berühren
3. Hüttchen einbauen
Hüttchen A auf C legen, aufspielen, A wieder zurücklegen
Hüttchen A auf C, aufspielen, B auf C, aufspielen, B wieder zurück, usw.
Hüttchen A und B gleichzeitig auf C, aufspielen und zurück



Variation:
Stoppende Ballbehandlung einbauen
Direkte Ballbehandlung
Geräte:
1 Ball/Spieler
3 Hüttchen/ Spieler

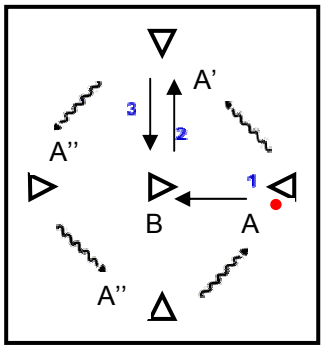
Der Spieler wirft sich den Ball bei Markierung 1 oder 2 auf. Spielt einen Auf-Ball diagonal zum 1. Hüttchen. Läuft dem Ball nach, spielt wieder diagonal zum 2. Hüttchen. Von dort gerade in den 3m-Raum.



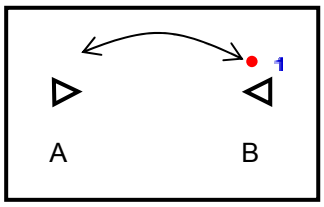
Achten auf:
Stellung zum Ball
Ball mit der Außenhand spielen
Nicht immer von derselben Markierung starten (Wechsel!)
Geräte:
Leine
1 Ball/Spieler
Markierungskegel

3.2 Heben des Balles in 2er-Gruppen (mit und ohne Zusatzübungen)

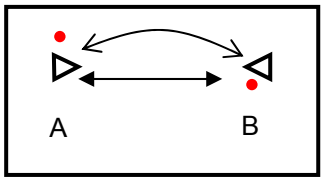
A spielt den Ball indirekt zu B. B spielt den Ball weiter zu A' A' spielt wieder zu B. B spielt zu A''. A'' spielt wieder zu B usw.
Variation:
Auf ein Kommando erfolgt ein Richtungswechsel
Direkte Ballbehandlung
Hinweis: Auf die Orientierung von B achten!
Geräte:
1 Ball/Paar
Markierungskegel



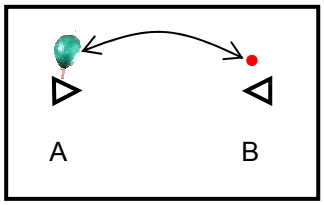
A spielt indirekt/direkt zu B und zeigt eine Zahl mit den Fingern. B ruft die Zahl und spielt zu A zurück und fängt den Ball.
Variation:
Fortlaufend spielen
Mit stoppender Ballbehandlung (indirekt stoppen – direkt weiter, direkt stoppen – indirekt weiter)
Tipps:
Für Konzentration und visuelle Reaktion



A und B spielen den Ball indirekt hin und her. Gleichzeitig versuchen beide einen zweiten Ball mit dem Fuß hin und her zu rollen.
Variation:
Direkte Ballbehandlung
Tipps:
Schult das periphere Sehen
Koordination
Geräte:
2 Bälle/Paar

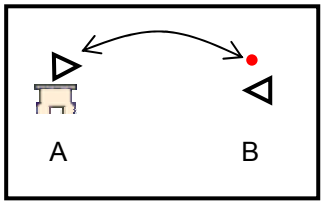


A und B spielen den Ball indirekt hin und her. A versucht gleichzeitig einen Luftballon in der Luft zu halten (jonglieren)
Variation:
B spielt auch mit einem Luftballon
Direkte Ballbehandlung
Tipps:
Für technisch gute Spieler
Geräte:
1Ball/Paar
2 Luftballone

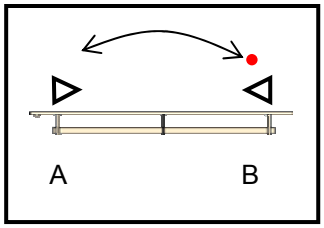


SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN für HEBEN DES BALLES
Heben des Balles / in 2er Gruppen

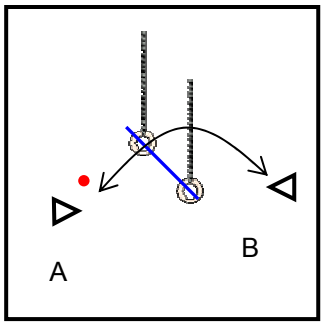
A steht auf einer quergestellten Langbank. B steht am Boden und versucht so präzise wie möglich zu A zu spielen
Variation:
Indirekte – direkte Ballbehandlung
Mit stoppender Ballbehandlung
Geräte:
1 Langbank
1 Ball/Paar



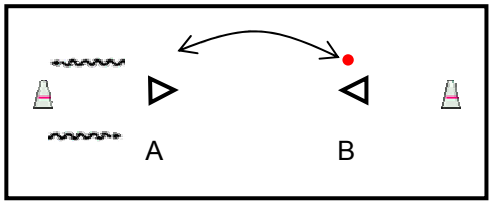
A und B stehen auf der Breitseite einer Langbank und spielen den Ball direkt einander zu.
<u>Variation:</u>
Kann über Leine oder Gummiseil gespielt werden
Ball direkt stoppen und direkt zurück spielen
<u>Spiel- und Wettkampfform:</u>
Wie viele Zuspiele ohne Fehler sind möglich?
Geräte:
1 Ball/Paar
1 Langbank
ev. Leine oder Gummiseil



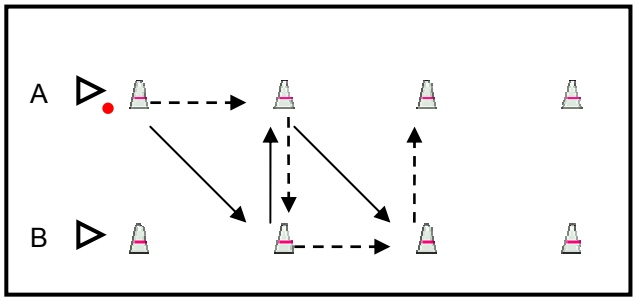
Heben des Balles zwischen den Seilen der Ringe hindurch (Ringe mit einer Reckstange oder einem Holzstab stabilisieren und je nach Niveau der Spieler den Abstand bestimmen).
<u>Variation:</u>
Direkte Ballbehandlung
Mit stoppender Ballbehandlung (Ball stoppen und weiter spielen)
<u>Spielform- und Wettkampfform:</u> 1:1 oder 2:2
Zusatzregeln:
Gespielt werden darf nur von unten
3 Ballberührungen gestattet
Der Ball darf die Ringseile während dem Spiel berühren (sonst nicht)
Reckstange oder Holzstab gelten als „Netzkante“
Geräte:
Ringe
Reckstange oder Holzstab
1 Ball/Paar



A und B spielen den Ball indirekt hin und her. Nach der Ballberührung sofort um eine Markierung laufen und wieder zur Ausgangsposition zurück.
<u>Variation:</u>
Stoppende Ballbenadlung
z.B. Indirekt stoppen – indirekt/direkt zurück
direkt stoppen – indirekt/direkt zurück
Abstand von Spieler zu Markierungen verändern
Geräte:
Markierungskegel
1 Ball/Paar



Zuspielformen in der Gasse

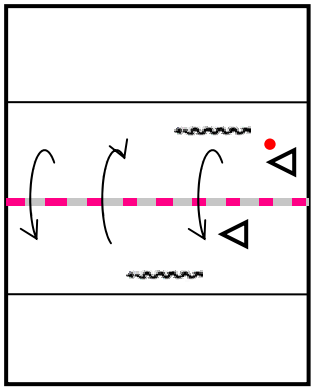


Pro Paar ein Ball. Aufstellung siehe Abb.
Ball von Hüttchen zu Hüttchen aufspielen.
A spielt gerade nach vor und dann seitlich (mit oder ohne stoppen
In der Zwischenzeit läuft B zum 1. Hüttchen und wartet auf den Ball, spielt nach gerade nach vor, seitlich,...
A spielt Ball diagonal, B seitlich zurück,...(mit oder ohne stoppen)
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Mit oder ohne stoppender Ballbehandlung

Tipps:
Abstand der Markierungskegel dem Niveau anpassen
Auf Stellung zum Ball achten!
Am Ende der Gasse wieder retour, so wird die Außenhand automatisch gewechselt, ansonsten Wechsel der Seiten von A und B.

Geräte:
1 Ball/Paar
Markierungskegel

Heben des Balles im 3m-Raum

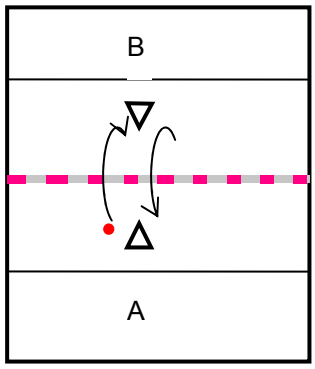


Heben des Balles im 3m-Raum. Die Spieler bewegen sich von einer Längsseite zur anderen. Der Ball wird dabei immer über die Leine gespielt. Entweder Bewegung vw oder sw (Blick zur Leine).
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Mit/ohne stoppender Ballbehandlung
Wechsel der Seiten (unterhalb der Leine durch)

Tipps:
Auf Stellung zum Ball achten.
Bei Vorwärtsbewegung mit der Außenhand spielen

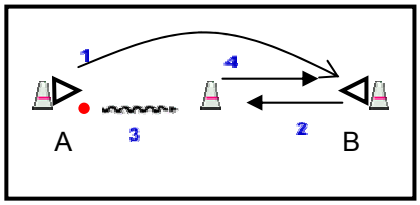
Geräte:
Leine
1 Ball/Paar

Heben des Balles im 3m-Raum



Heben des Balles im 3m-Raum. A und B spielen Auf-Bälle in den 3m-Raum.
Variation:
Indirekt/direkte Ballbehandlung
Mit/ohne stoppender Ballbehandlung
z.B. alles direkt; rechts annehmen, links zurück
A spielt über die Leine, B unter der Leine (indirekt/direkt)
Mit Zusatzaufgaben:
Bevor oder nachdem der Ball gespielt wird
Mit den Händen auf den Boden greifen, in die Hände klatschen, 1/1 Drehung, Schuhplatteln, ...
Spielform: 1:1
Feldbegrenzung ca. 1½ m breit, nur von unten (kein schlagen erlaubt)
Wer erreicht zuerst 5 Gutbälle?

Geräte:
Leine
1 Ball/Paar

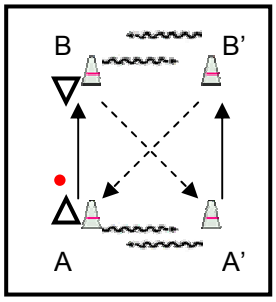


A spielt den Ball zu B, B spielt zum Hüttchen, in der Zwischenzeit läuft A zur Markierung, spielt den Ball zu B zurück und läuft zurück zu seiner Ausgangsposition. Nun spielt B den Ball zu A. A spielt bis zum Hüttchen, B läuft zum Hüttchen und spielt zu A zurück, usw.
Variation:
Indirekt/direkte Ballbehandlung
Mit stoppender Ballbehandlung
z.B. alle Bälle indirekt aufspielen
A indirekt zu B, B stoppt u. direkt zum Hüttchen, A stoppt indirekt und spielt direkt zu B, B spielt indirekt wieder zu A.....

Tipps:
Abstand dem Niveau anpassen

Geräte:
1 Ball/Paar
3 Markierungskegel

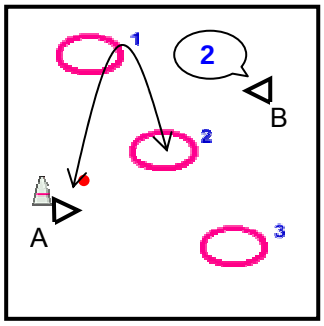
H / X



Heben des Balles im Viereck, wobei A und B jeweils ihre Positionen wechseln (A' und B'). A spielt den Ball gerade und B diagonal. Nach gewisser Übungszeit Wechsel von diagonal und gerade.
Variation:
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

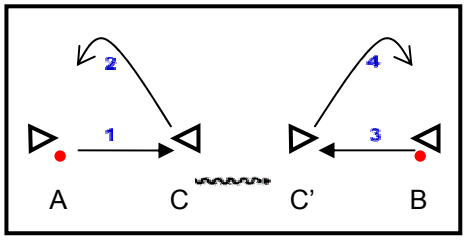
Geräte:
1 Ball/Paar
4 Markierungskegel

B nennt A immer kurz vor der Ballberührung die Nummer des Reifens, indem der Ball aufgespielt werden soll. B spielt den Ball wieder zu A zurück.
Variation:
Mit stoppender Ballbehandlung
Tipps:
Markierung für A, damit immer von einer fixen Position aufgespielt wird
Geräte:
1 Ball/Paar
3 Reifen

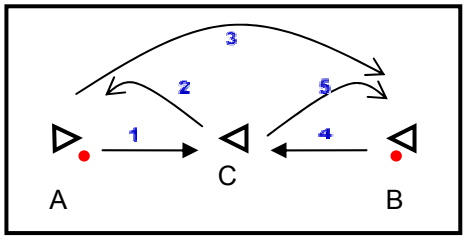


3.3 Heben des Balles in 3er – Gruppen

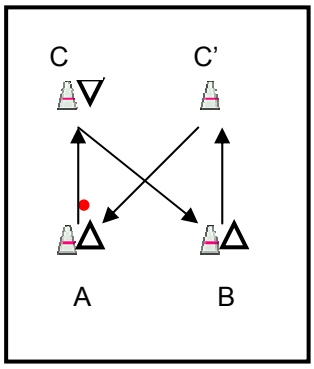
A wirft C den Ball zu. C spielt den Ball indirekt zu A zurück. C läuft auf Position C'. B wirft C' den Ball zu. C' spielt den Ball wiederum indirekt zu B zurück. Danach begibt dich C wieder auf seine Ausgangsposition.
Variation:
C spielt den zugeworfenen Ball direkt zurück



A spielt den Ball zu C. C spielt indirekt zu A zurück. Darauf hin spielt A den Ball über C zu B. B spielt indirekt wieder zu C. C zurück zu B. B wieder über zu A.
Variation:
C spielt alle Bälle direkt
C stoppt den Ball direkt und spielt indirekt zurück
C stoppt indirekt und spielt direkt weiter
A/B spielen die Bälle direkt
A/B stoppen sich die Bälle direkt und spielen indirekt weiter
A/B stoppen den Ball indirekt und spielen direkt weiter

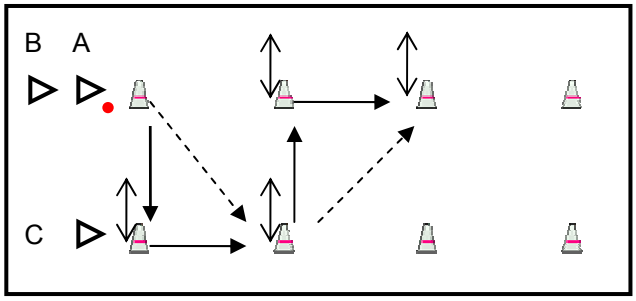


H / X

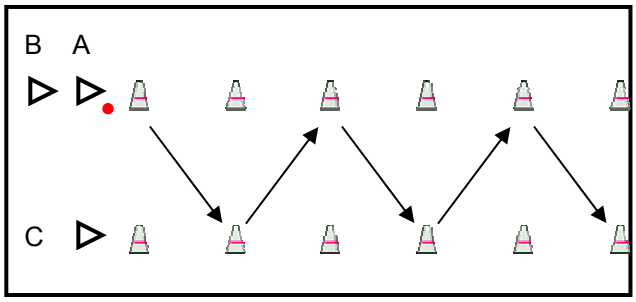


Heben des Balles im Viereck, wobei C jeweils seine Position wechselt (von C zu C'). A und B spielen den Ball immer gerade zu C auf. C spielt diagonal zu A und B zurück. Wechsel von gerade und diagonal. (A und B diagonal, C gerade)
Variation:
Stoppende Ballbehandlung
Tipps:
Immer mit der jeweiligen Außenhand spielen
Geräte:
1 Ball/3er Gruppe
4 Markierungskegel

Zuspielformen in der Gasse

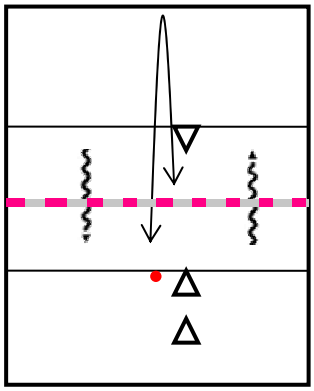


3 Spieler mit 1 Ball. A und B stehen auf einer Seite der Gasse und C auf der anderen Seite (siehe Abb.). A spielt Ball immer von einer Seite zur anderen, B und C stoppen nur den Ball (senkrecht aufspielen). A folgt dabei immer dem Ball.
A spielt Ball seitlich, gerade, seitlich, gerade,...
A spielt Ball diagonal
Spieler durchwechseln!
Variation:
Mit Zusatzaufgaben
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Geräte:
1 Ball
Markierungskegel



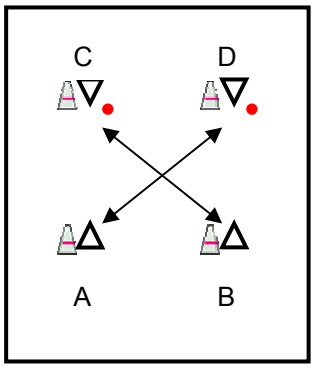
3 Spieler mit 1 Ball. A und B stehen auf einer Seite der Gasse und C auf der anderen Seite (siehe Abb.). Jeder Spieler folgt immer dem gespielten Ball.
A spielt Ball diagonal zur anderen Seite, B spielt diagonal zurück, C spielt wieder diagonal,...
Variation:
Mit Zusatzaufgaben
Indirekte/direkte Ballbehandlung
Geräte:
1 Ball
Markierungskegel

Heben des Balles im 3m – Raum

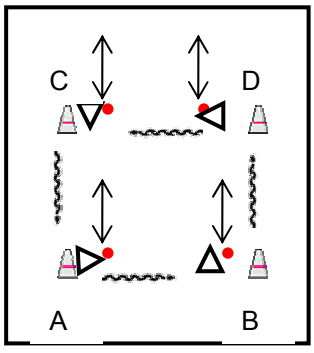


A spielt einen Auf-Ball zu B in den 3m-Raum und folgt dem Ball.
B spielt einen Auf-Ball zu C in den 3m-Raum und folgt dem Ball.
C spielt einen Auf-Ball zu A in den 3m-Raum und folgt dem Ball usw.
Variation:
Mit Zusatzaufgaben beim Wechsel zur anderen Seite Änderung der Fortbewegungsart,....
Tipps:
Immer dort beginnen, wo 2 Spieler stehen
Geräte:
Leine
1 Ball/3er Gruppe

3.4 Heben des Balles in 4er – Gruppen

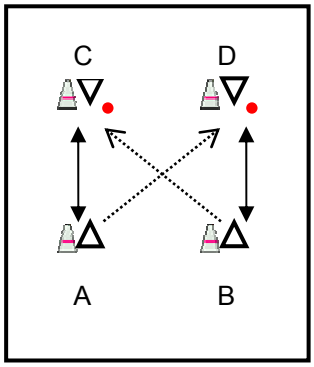


Vier Spieler bilden ein Viereck. A spielt zu C, B zu D (2 Bälle) und zurück – indirekte Ballbehandlung.
Variation:
1 Ball wird mit dem Fuß im Kreis herumgespielt, sehr anspruchsvoll
Tipps:
Positionen eventuell zur besseren Orientierung mit Markierungskegel markieren
Geräte:
1 Ball/Gruppe
Markierungskegel

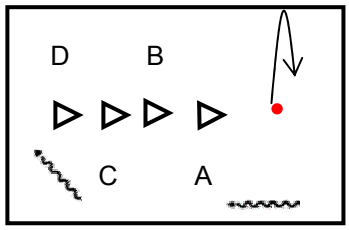


Vier Spieler bilden ein Viereck. Jeder Spieler spielt seinen Ball zur gleichen Zeit senkrecht auf. Danach wechselt jeder in der vorgegebenen Richtung zum nächsten Ball. Spielt diesen wieder senkrecht auf. Wechsel zum nächsten Ball usw.
Welche Gruppe schafft es am längsten die Bälle unter Kontrolle zu halten?
Tipps:
Da diese Übung sehr anspruchsvoll ist, zuerst Ball stoppen und dann wieder senkrecht aufspielen
Geräte:
4Bälle

A spielt den Ball zu C und C wieder zurück zu A. B spielt zu D und D wieder zurück (indirekte Ballbehandlung). Ist die Situation günstig, spielt A zu D und entsprechend B zu C (die Bälle wechseln zur anderen Gruppe)
Variation:
Mit stoppender Ballbehandlung
z.B. A spielt indirekt zu C, C stoppt indirekt/direkt den Ball und spielt indirekt/direkt zurück. Die diagonalen Bälle werden nur indirekt gespielt
Tipps:
Wechselt der Ball zur anderen Gruppe, eventuell den Namen des Spielers rufen, damit dieser weiß, dass er auf den Ball vorbereitet ist.
Für peripheres Sehen, Orientierung zum Mitspieler
Geräte:
2 Bälle/Gruppe
Markierungskegel

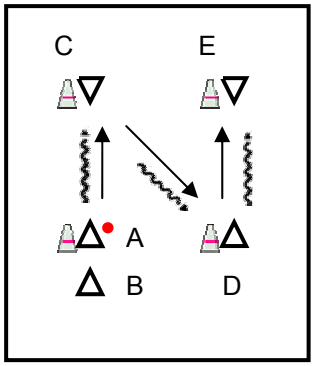


Die 4 Spieler stellen sich hintereinander auf. A spielt den Ball senkrecht auf und stellt sich hinter der Gruppe wieder an. Dann spielt B auf, stellt sich an, usw.
Variation:
Abstand je nach Niveau vergrößern
Geräte:
1 Ball/Gruppe



3.5 Heben des Balles in 5er-Gruppen

Jeder folgt seinem gespielten Ball (indirekte Ballbehandlung). Spielfolge ist beliebig (Viereckseiten/Diagonalen).
Aufstellung siehe Abb.
Geräte:
1 Ball/Gruppe

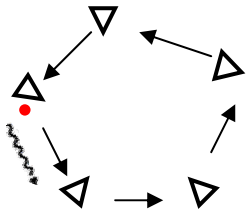


SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN für HEBEN DES BALLES
Heben des Balles / in 5er Gruppen

Aufstellung im Fünfeck. Auf-Bälle von Ecke zu Ecke. Jeder läuft nach dem Auf-Ball rund um das Fünfeck zurück an seinen Platz.

Tipps:
Konditionell anspruchsvoll

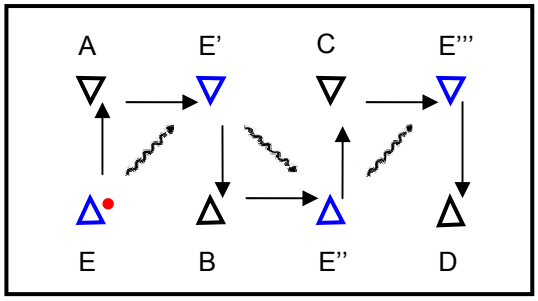
Geräte:
1 Ball/Gruppe



4 Spieler (A, B, C und D) stellen sich im Zick-Zack auf. Ein weiterer Spieler (E) verschiebt sich nach jedem indirektem Zuspiel diagonal zum nächsten Spieler (E', E'', E'''). Auf Stellung zum Ball achten! (Stellung zum Ball vorgeben, Ball seitlich bzw. frontal zum Körper spielen)

<u>Variation:</u>
E stoppt den Ball zuerst, bevor er den Ball wieder zurückspielt
Distanzen vergrößern, je nach Leistungsstand

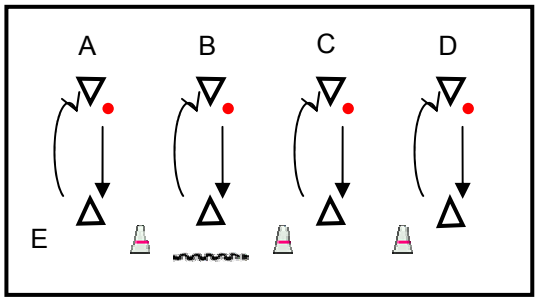
Geräte:
1 Ball/Gruppe



Spieler A, B, C und D werfen E den Ball zu. Spieler E spielt den Ball indirekt/direkt zurück und umkreist die Markierung bevor er zum nächsten Spieler kommt.
Nach 2-3 Durchgängen Wechsel.

<u>Variation:</u>
A,B,C und D schlagen den Ball auf E

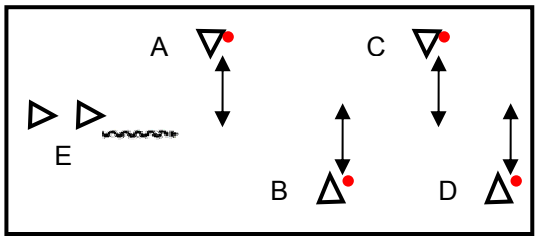
Geräte:
4 Bälle
3 Markierungskegel



F läuft bis zu A. A wirft den Ball zu F, F spielt den Ball indirekt/direkt zu A zurück. F verschiebt sich weiter zu B. B wirft Ball zu F, F spielt wieder zurück zu B,....
Nach einigen Durchgängen werden die Werfer ausgetauscht.

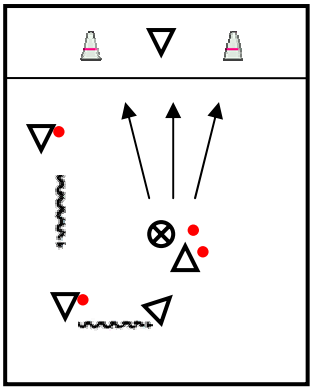
<u>Variation:</u>
Ball fortlaufend indirekt zuspielen. F spielt zu A zurück, A spielt hohen Ball zu B. In der Zwischenzeit läuft F weiter zu B. Richtet sich ein und spielt den von B zugespielten Ball wieder zurück. Anschließend spielt B weiter zu C.....

Geräte:
1 Ball/Werfer



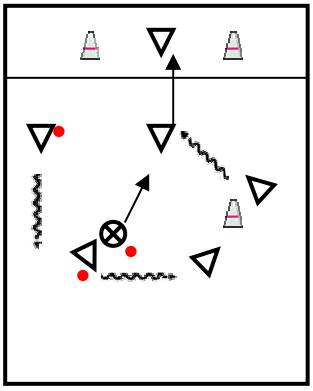
3.6 Indirektes Zuspiel

„Position einnehmen“



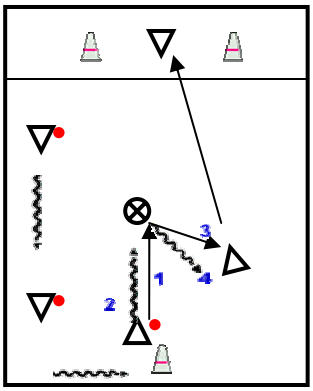
Spieler geben Trainer Bälle in die Hand
Trainer wirft die Bälle nach vor oder zur Seite
Spieler laufen „hinter“ den Ball und spielen Aufball
Variation:
Wertung festlegen (gültige Aufbälle zählen)
Zusatzübungen (für misslungene Zuspiele)
Tipps:
Auf richtige Stellung zum Ball achten!
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)
Ballfänger am Netz!
Geräte:
5-8 Bälle

Zuspiel über Kopf



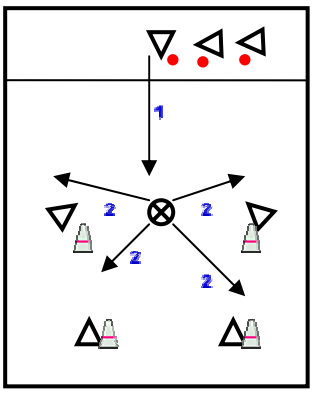
Spieler geben Trainer Ball in die Hand, er wirft die Bälle nach vor.
Spieler laufen von einer Seite zur Spielfeldmitte, erwarten den Ball mit dem Rücken zum Netz und spielen einen Auf-Ball
Variation:
Wertung festlegen (gültige Auf-Bälle)
Zusatzübungen (für misslungene Zuspiele)
Tipps:
Ablaufmarkierung anbringen
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)
Ballfänger am Netz!
Geräte:
5-8 Bälle
Markierungskegel

„Vom Ball lösen“



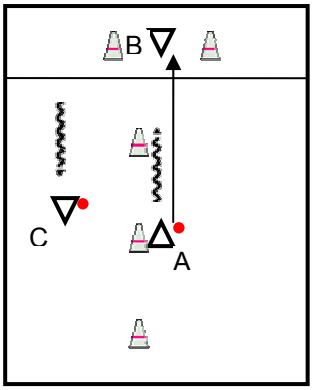
Spieler werfen Trainer Bälle von einer Markierung zu, laufen zum Trainer und berühren den Ball mit einer Hand.
Trainer wirft Bälle Spieler entgegen (gerade, seitlich, unterschiedlich hoch, mit Effet...)
Spieler „lösen sich“ (richtiger Abstand) vom Ball und spielen Ball zu
Variation:
Wertung festlegen (gültige Aufbälle)
Zusatzübungen (für misslungene Zuspiele)
Tipps:
Ablaufmarkierung anbringen
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)
Ballfänger am Netz!
Geräte:
5-8 Bälle
Markierungskegel

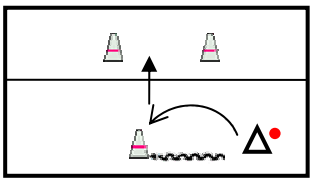
„Verteiler“



Trainer steht auf der Mittelposition und verteilt in rascher Folge die Bälle, die von einigen Spielern am Netz zugeworfen werden
Wer z.B. 10 gültige Auf-Bälle gespielt hat, wird abgelöst!
Tipps:
Ablaufmarkierung anbringen (Position wiedereinnehmen)
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)
Ballfänger am Netz!
Geräte:
5-10 Bälle

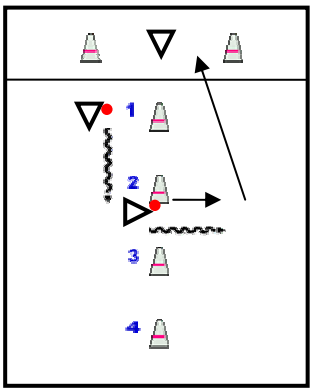
„Zuspiel gerade nach vorne“





Spieler (3er Gruppen) werfen Bälle selbst zum Zuspiel auf. A wirft sich Ball bei Markierung auf und spielt in den Zielbereich (Ballweg folgen). B nimmt den zugespielten Ball und läuft zum Zuspiel. In der Zwischenzeit steht C beim Zuspiel usw.
Unterschiedliche Entfernungen je nach Leistungsstand der Spieler bzw. 3 Markierungen mit unterschiedlichen Distanzen. Jeder Spieler kann dann selber entscheiden von welcher Distanz er zuspielt.
<u>Variation:</u>
Ball von außen (Seitenlinie)nach innen zur Markierung werfen, nachlaufen, richtige Position zum Ball und dann Zuspiel zur Mitte.
Auf-Bälle mit der Außenhand zuspielen, Seitenwechsel!
Tipps:
Zielbereich festlegen!
Zuspiel mit linkem und rechtem Arm!
Geräte:
2 Bälle/3er Gruppe
Markierungskegel

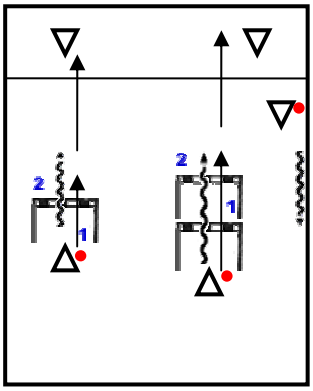
„Wer erreicht die 8. Welt?“



Spieler beginnen mit Zuspiel in der „ersten Welt“, der leichtesten Stufe (kleine Entfernung, rechter Arm). Dabei werfen sie den Ball von der Mitte nach außen, laufen dem Ball nach und spielen den Ball zu.
Wer 3 (für Fortgeschrittene: 5) gültige Zuspiele in Folge in der jeweiligen „Welt“ geschafft hat, darf in die nächste „Welt“ vorrücken: gleiche Entfernung – linker Arm, 3. Welt: nächste Entfernung – rechter Arm, 4. Welt: gleiche Entfernung – linker Arm usw.
Gewinner ist der Spieler, der die letzte Welt erfolgreich beendet!

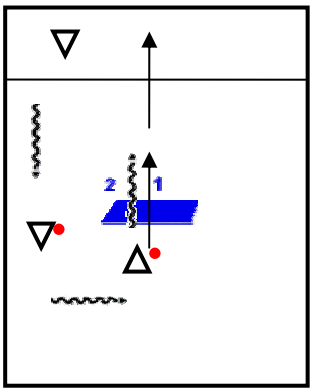
Tipps:
Zeitbegrenzung vorgeben
Abspielmarkierung anbringen
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)
Ballfänger am Netz!
Geräte:
5-10 Bälle
Markierungskegel

Aspekt: Gewandtheit mit Hürden



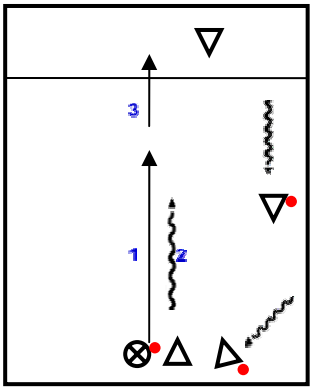
Verwendung von 1 Hürde:
Spieler werfen Ball über eine Hürde.
Sie springen nach und spielen den Ball zu.
Verwendung von 2 Hürden (Abstand ca. 1 m):
Spieler werfen den Ball über Hürde.
Sie springen beidbeinig über beide Hürden und spielen den Ball zu.
Sie kriechen unter der 1. Hürde durch und überspringen die 2. Hürde und spielen den Ball zu.
Variation:
Die Hürden können auch seitlich ins Spielfeld gestellt werden.
Tipps:
Hürdenhöhe abstimmen (ca. Kniehöhe)
Geräte:
Bälle
Hürden

Aspekt: Gewandtheit mit Matten



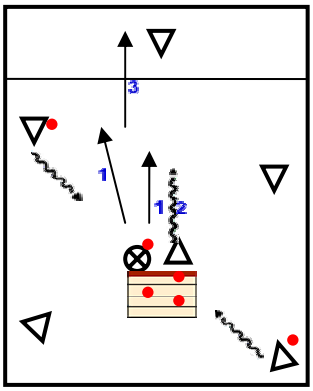
Spieler werfen Ball hoch vor über die Matte, wo sie vor dem Zuspiel in die Bauchlage gehen, eine Rolle vorwärts machen.
Spieler stehen vor der Matte und werfen den Ball senkrecht hoch, machen eine Rolle rw. und spielen dann den Ball zu.
Variation:
Ballwurf zur Seite – Abrollen seitlich und Zuspiel von außen zur Mitte.
Tipps:
Am Rasen auch ohne Matte möglich (aber Markierungen)
Genügend Erholungszeit zwischen den Rollen einplanen!
Geräte:
Bälle
Matten

Aspekt: Schnelligkeit (Sprint)



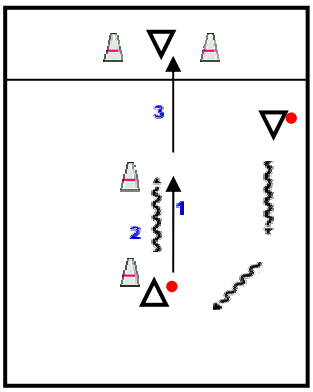
Trainer wirft Bälle von der Grundlinie 15-20 m nach vor, Spieler starten bei Abwurf und spielen nach einem Sprint den Ball zu.
Variation:
Bälle werden diagonal (z.B. von links hinten nach rechts vorne) geworfen – Zuspiel zur Mitte
Tipps:
Genügend Erholungszeiten einplanen!
Zum Zeitpunkt des Zuspiels möglichst ruhig stehen.
Geräte:
Bälle

Aspekt: Konzentration („Zuspielkanone“)



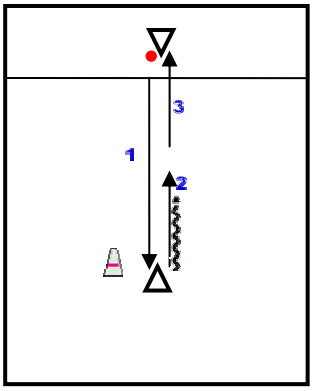
Trainer wirft in rascher Abfolge 20-30 Bälle aus einem Ballbehälter (Kastenteil) zum Zuspiel für einen Spieler.
Ein Spieler am Netz zählt die gültigen Zuspiele.
Tipps:
Freie Spieler organisieren den Rücktransport der Bälle.
Hohe konzentrative Anforderungen!
Zielraum markieren
Geräte:
Ballbehälter
Bälle

Aspekt: Konzentration (Zuspiel in Serie)



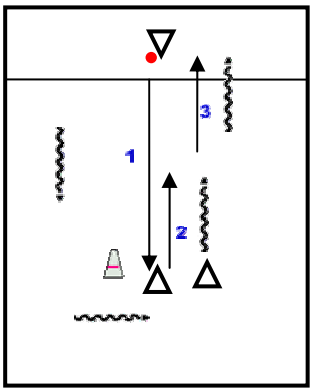
Jeder Spieler zählt, wie viele gültige Auf-Bälle er „in Folge“ erreicht!
Wird z.B. nach dem 5. gültigen Versuch ein Ball nicht erfolgreich zugespielt, beginnt der Spieler wieder von 0 an zu zählen!
Tipps:
Zielraum genau vorgeben!
Spieler beobachten – Verhalten unter Stress!
Geräte:
Bälle
Markierungskegel

Kombination mit Abwehr - PÜ



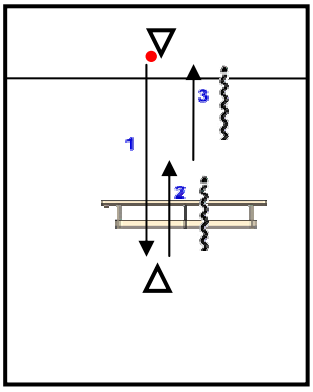
Ein Spieler wirft seinem Partner Bälle zu, dieser stoppt den Ball zuerst und spielt dann den Ball zu.
Variation:
Ball direkt abwehren, dann zuspielen
Mit rechtem Arm abwehren, links zuspielen und umgekehrt
Ball indirekt abwehren, direkt zuspielen
Ball indirekt abwehren (hoch) – Zusatzübung (Bauchlage, Rolle,….) – Zuspiel
Tipps:
Entfernung zum Netz vorgeben (Markierung)
Auf genaues Zuwerfen achten!
Geräte:
1 Ball/Paar
(Markierungskegel)

Kombination mit Abwehr: 3er Gruppe



Ein Spieler wirft den Ball zum Abwehrspieler. Dieser spielt den Ball nach vor. Der dritte Spieler läuft dem Ball nach und spielt den Ball zu.
Variation:
Ballabwehr kurz/weit nach vor – unterschiedliche Zuspieldistanz
Tipps:
Eventuell Markierungen anbringen (Abwehr- u. Zuspielposition)
Geräte:
1 Ball/3er Gruppe

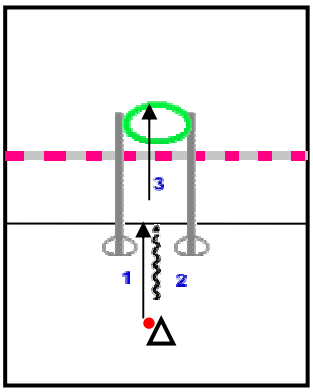
Kombination mit Abwehr - Koordination



Übungsform im „Radl“
Ein Spieler am Netz wirft einen Ball zu einem Abwehrspieler, der hinter der Langbank steht. Er spielt sich selbst den Ball so vor, dass er nach Überqueren der Langbank den Ball zuspielen kann.
Variation:
Ballabwehr direkt
Verwendung von mehreren Langbänken
Tipps:
Ausreichend Abstand zur 1. Langbank vor der Ballabwehr
Geräte:
5 Bälle

3.7 Direktes Zuspiel

Heben in Reifen („Heber“)

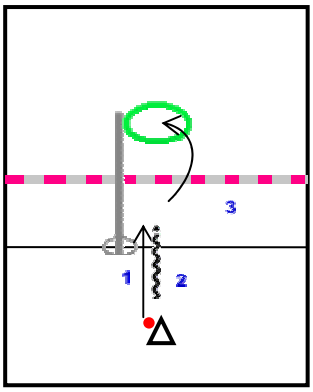


Auf dem Netz und 2 Hochsprungständern wird ein Gymnastikreifen festgebunden. Nachdem die Spieler den Ball vor dem Reifen aufgeworfen haben, versuchen sie den Ball in den Reifen zu heben.
Zuspiel aus einer Entfernung von 1-3 m zum Reifen.
Variation:
Unterschiedlich lange Laufwege nach dem Aufwerfen des Balles zum Reifen.

Tipps:
Richtige Höhe (Ballflug) beim „Heber“!
Ball so aufwerfen, dass er gerade nach vorne in den Reifen gespielt werden kann!

Geräte:
Netz
Bälle
Reifen
Hochsprungständer

Heben in BB-Korb (Leinenball)



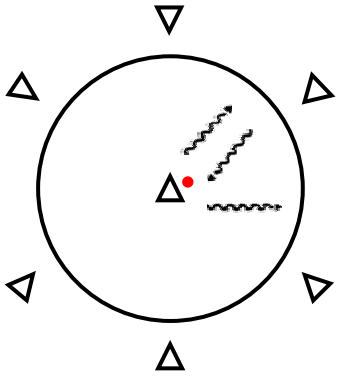
Unmittelbar vor einem (niedrig gestellten) BB-Korb wird eine Leine (mit 2 Hochsprungständern) aufgestellt. Nachdem die Spieler den Ball vor den Reifen aufgeworfen haben, versuchen sie, den Ball in den Reifen (im Gegenfeld) zu heben.
Zuspiel aus einer Entfernung von 1-3 m zum Reifen.
Variation:
Unterschiedlich lange Laufwege nach dem Aufwerfen des Balles zum Reifen.

Tipps:
Richtige Höhe (Ballflug) beim „Direkten“!
Ball so aufwerfen, dass er gerade nach vorne in den Reifen gespielt werden kann!

Geräte:
Leine
Bälle
BB-Korb
Hochsprungständer

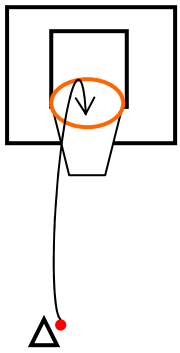
3.8 Spielformen zum Heben des Balles

Heben im Kreis



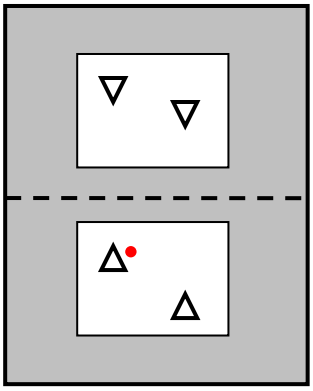
5-8 Spieler stehen außen um einen BB-Kreis. Ein Spieler spielt aus der Kreismitte den Ball senkrecht hoch (indirekt), sodass der Ball wieder im Kreis zu Boden fällt. In festgelegter Reihenfolge läuft der nächst Spieler in die Mitte und spielt den Ball hoch.
Variationen:
Richtungswechsel
Jeder Spieler hat eine Nummer (Zuspiel nach Aufruf)
Zuspiel nach Aufruf des Namens
Tipps:
Zusatzübungen bei Fehler
Namen oder Nummer vor dem Ballkontakt bekannt geben!
Geräte:
1 Ball/Gruppe
Bodenmarkierung (BB-Kreis)

Heben in BB-Korb



Spieler werfen sich selbst den Ball hoch und versuchen, den Ball in den BB-Korb zu heben.
Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?
Punktewertung:
Ball berührt BB-Brett: 1 Punkt
Ball berührt BB-Ring (von oben): 2 Punkte
Ball geht in den Korb: 3 Punkte
Variation:
Wer erreicht zuerst z.B. 30 Punkte?
Mit Minuspunkten – trifft man weder Korb, Ring und Brett, dann wird 1 Punkt abgezogen
In 3er Gruppe mit 1 Ball auf den BB-Korb spielen, Reihenfolge vorgeben!
Tipps:
Beidseitig spielen lassen!
Oft verschiedene Korbhöhen einstellbar
Geräte:
1 Ball/ Spieler
BB-Körbe
(1 Ball/Gruppe)

Heberspiel

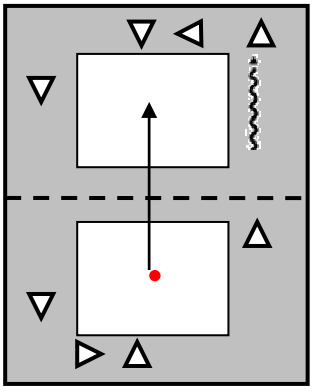


Spiel 2:2 auf kleinem Feld (ca.9x6 m), das durch eine ca.1,60 m hohe Leine geteilt ist.
Der Ball wird von einem Spieler von unten eingeworfen, dann regulär (2 oder 3 Kontakte) weiter gehoben.
Welche Mannschaft erreichen die meisten gültigen Spielgänge?
Variation:
Kann auch als Wettkampf gespielt werden!
Spiel 1:1
Spiel 3:3 (größeres Feld)

Tipps:
Erste taktische Elemente: „Aus“ rufen, „hinter“ den Ball stellen, Ball hinten (an der Grundlinie) erwarten

Geräte:
1 Ball/4 Spieler
Leine

Mexi – Faustball

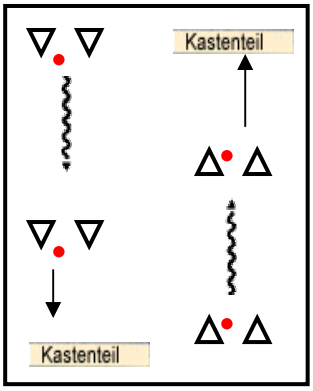


Eine Gruppe (3-8 Spieler) stellt sich aufgeteilt auf ein kleines Feld (6x3 m, Leinenhöhe ca. 1,60m). Nach der Angabe von unten läuft der Spieler außen in vorgegebener Richtung zur anderen Feldseite und stellt sich dort an.
Wer einen Fehler macht, bringt den Ball wieder ins Spiel. Nach z.B. 5 Fehlern scheidet dieser Spieler aus.
Die letzten 2 Spieler spielen um den Turniersieg, wobei sie in ihrem Spielfeld stehen bleiben.
Variation:
Laufrichtung ändern!
Eventuell Zusatzübungen für Ausgeschiedene anbieten

Tipps:
Bälle nur indirekt spielen lassen!

Geräte:
1 Ball/Gruppe
Leine

Heben in Kastenteile – für 2er oder 3er Gruppen

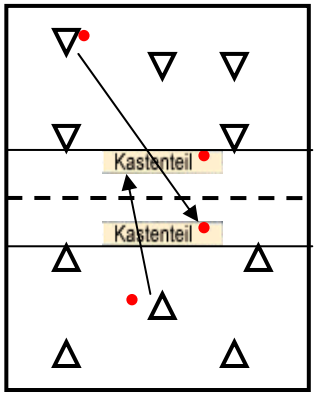


Kleine Mannschaften (2er oder 3er Gruppen) spielen einen Ball durch fortlaufendes Heben (abwechselnd) in einen offenen Kasten. Für einen Treffer erhalten sie einen Punkt. Dann nehmen sie den Ball wieder heraus und stellen sich bei der nächsten Station an.
Geht der Ball verloren, müssen sie ohne Punktgewinn zur nächsten Station.
Variation:
Eine bestimmte Anzahl von Kontakten vorgeben.

Tipps:
Nächste Gruppe beginnt erst, wenn die vorhergehende Gruppe eine bestimmte Linie (Markierung) erreicht hat.

Geräte:
1 Ball/Gruppe
2 Kästen

Heben in Kastenteile – für Mannschaften



2 Mannschaften stehen sich in einem Faustballfeld gegenüber, in jeder Hälfte steht ein offener Kasten. Jede Mannschaft besitzt mindestens soviel Bälle wie Spieler und versucht, Bälle nach aufwerfen über das Netz in den gegnerischen Kasten zu heben.
Welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Zeit, die meisten Bälle in den Kasten gehoben?

Tipps:
Abwehr gespielter Bälle nicht erlaubt!
Eventuell Abspielmarkierung vorgeben.

Geräte:
Ca. 20 Bälle
2 Kästen
Leine

Partei – Faustball

2 Mannschaften versuchen, einen Ball durch fortlaufendes Ballheben in ihren Reihen zu halten. Sobald der Ball von einem Mitspieler gestoppt ist, darf er von einem Gegner nicht mehr behindert werden. Der annehmende Spieler hat maximal 3 Kontakte (indirekte) zur Verfügung, dann muss der Ball abgespielt werden.
Welche Mannschaft erreicht die meisten Zuspiele?
Variation:
1 Punkt ist erreicht, wenn sich eine Mannschaft den Ball z.B. 10x zuspielt.
Auch mit 2 oder 1 Kontakt spielbar (schwierig)!
Sehr schwierig bei direkter Ballbehandlung!

Tipps:
Viel Platz notwendig!

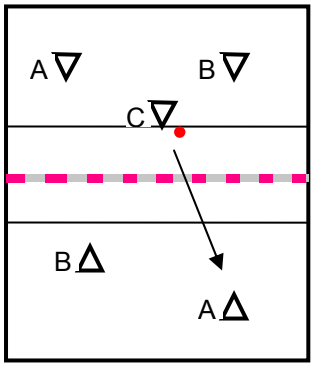
Geräte:
1 Ball
Schleifen

Jonglierkönig

Jeder Spieler spielt einen Ball fortlaufend senkrecht auf. Auf ein Zeichen hin wechselt jeder den Ball. Wer weiterspielen kann erhält einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Zeit die meisten Punkte?
Variation:
Ball direkt spielen und indirekt wechseln.
Ball direkt spielen und direkt wechseln.
Bei Anfängern: Ball beim Wechsel einfach fangen.
Tipps:
Bewegungsraum dem Niveau anpassen
Geräte:
Ball/Spieler

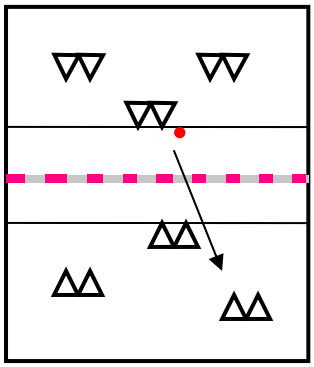
A –B – A bzw. A – B – C

Ball wird ins gegnerische Feld gespielt. A nimmt an, B spielt auf und A spielt wieder zum Gegner.
Bzw. A nimmt an, B spielt auf und C spielt zum Gegner
Variation:
Feldgröße variieren
1x muss direkt gespielt werden
2x muss direkt gespielt werden
alle Bälle müssen direkt gespielt werden
A muss bei jedem Spielzug gewechselt werden
Wenn A bzw. C den Ball zum Gegner spielt, müssen B bzw. A im 3m-Raum sein (konditionell anspruchsvoll)
Geräte:
1 Ball



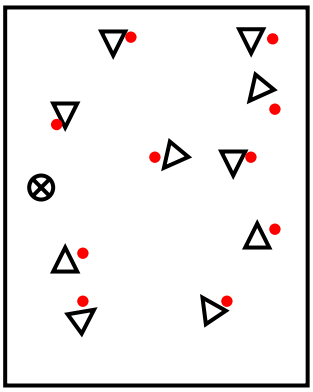
Paar – Faustball

6:6, jeweils 3 Paare
Jedes Paar gibt sich die Hand (gleiche Blickrichtung). Es darf nur jeweils mit der Außenhand gespielt werden.
Jeweils 3 Paare versuchen den Ball ins gegnerische Feld zu spielen
Kein Schlagen erlaubt!
Anzahl der Ballberührungen und Ballbehandlung variabel
z.B. 3x muss gespielt werden, 1x davon direkt...
Variation:
Jedes Paar nimmt sich wieder an der Hand, nur steht 1 Spieler jeweils verkehrt (ungleiche Blickrichtung)
Geräte:
1 Ball



3.9 Koordinative Übungen

Einzelübungen mit 1 Ball

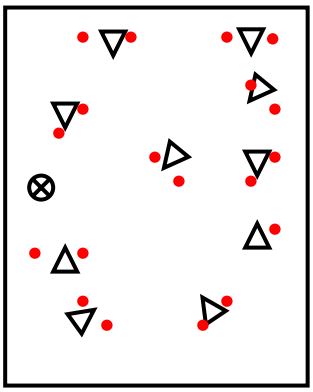


Freie Aufstellung im Feld, Spieler sollen möglichst auf der selben Stelle bleiben:
Indirekte Ballbehandlung, dazwischen Ball mit Kopf, Schulter, Oberschenkel, Fuß spielen
Reihenfolge der Kontakte vorgeben (z.B. rechter Arm – rechter Oberschenkel – linker Arm – linker Oberschenkel - …)
Indirekte Ballbehandlung im Stehen – Sitzen – Stehen – …
Indirekte Ballbehandlung: Spielen – Ball hinter dem Rücken fangen – vorwerfen – spielen – …
Indirekte Ballbehandlung: Ball über Kopf spielen (Drehung: 180°) – Wechsel der Drehrichtung
Indirekte Ballbehandlung: dazwischen ganze Drehung (360°) – Wechsel der Drehrichtung
Indirekte Ballbehandlung: dazwischen Rolle vw.
Indirekte Ballbehandlung: dazwischen Rolle rw.
Indirekte Ballbehandlung: über Kopf spielen – Rolle rw. – Drehung 180° - über Kopf spielen – …
Indirekt gespielten Ball nach Bodenkontakt übergrätschen und weiter spielen
Variation:
Direkte Ballbehandlung bei fast allen Übungen möglich – sehr schwierig!

Tipps:
„Wer schafft die meisten Wiederholungen?“
Hohe Konzentration notwendig!
Rollen nur auf Rasen, in der Halle Matten verwenden.

Geräte:
1 Ball /Spieler

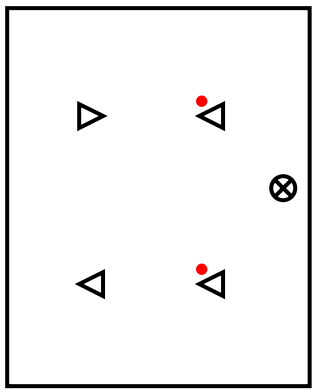
Einzelübungen mit 2 Bällen



Freie Aufstellung im Feld, Spieler sollen möglichst auf der selben Stelle beleiben:
Einen Ball fortlaufend indirekt spielen, den anderen Ball von einer Hand in die andere werfen
um den Körper kreisen lassen
auf einem Bein hüpfend auf dem anderen Fuß rollen
indirekt „gaberln“
vor den Ballkontakten hochwerfen und wieder fangen
mit einer Hand prellen
Auch mit direktem Ballkontakt möglich!
Jonglieren (direkt): In jeder Hand einen Ball. 1. Ball rechts hochwerfen – nach links spielen – 2. Ball von links nach rechts werfen – rechts spielen – links fangen – …
Spielrichtung wechseln
2 Bälle fortlaufend indirekt nebeneinander spielen
2 Bälle fortlaufend indirekt spielen: 1 Ball vor dem Körper, 1 Ball dahinter (Drehung 180°)
1 Ball indirekt, 1 Ball direkt spielen
2 Bälle fortlaufend direkt spielen

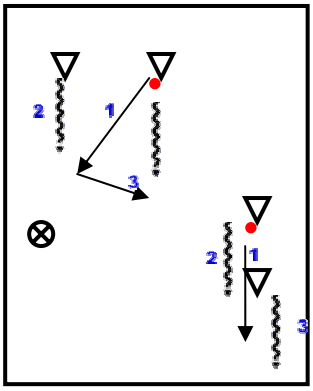
Tipps:
„Wer erzielt die meisten Wiederholungen?“
Hoher Schwierigkeitsgrad!
Geräte:
2 Bälle/Spieler

Partnerübungen mit 1 Ball im Stand



Spieler stehen sich in einer Gasse im Abstand von 1-3 m gegenüber
Indirekte Ballbehandlung – dann direkt:
Ein Spieler spielt diagonal zum Partner, der andere gerade (Aufgabenwechsel!)
2 Kontakte in Folge (z.B. rechts annehmen – auf eigenen linken Arm – auf rechten Arm des Partners – ….)
Richtungswechsel!
Direkte Ballbehandlung: ganze Drehung mit 3-5 Kontakten – dann Pass zurück zum Partner – Drehung …
Auf beide Seiten drehen!
Indirekter Pass zum Partner – dieser spielt Ball über Kopf – Drehung 180! – Ball wieder
Über Kopf zum Partner zurückspielen – …
Gleiche Übung: direkte Ballkontakte
Spieler stehen hintereinander:
Hintermann spielt indirekt über Vordermann, dieser spielt Ball den Kopf über zurück
Gleiche Übung direkt, jeder Spieler hat 2 Ballkontakte
Gleiche Übung direkt mit 2 Ballkontakt pro Spieler
Spieler stehen Rücken an Rücken:
Spieler heben sich den Ball fortlaufend indirekt über Kopf zu
Gleiche Übung direkt, jeder Spieler hat 2 Ballkontakte
Gleiche Übung direkt mit 2 Ballkontakt pro Spieler
Tipps:
Orientierungsvermögen gefordert!
Anzahl der gültigen Zuspiele zählen lassen!
Geräte:
1 Ball/Paar

Partnerübungen mit 1 Ball in Bewegung

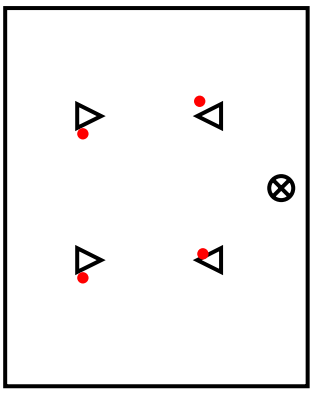


Spieler nebeneinander:
A spielt schräg nach vor – B spielt senkrecht hoch – B spielt Ball zu A (indirekt) – …
A spielt schräg nach vor – B spielt senkrecht hoch – B spielt Ball direkt zu A – …
Gleiche Übung: alle Kontakte direkt
A spielt Ball schräg nach vor – B spielt Ball senkrecht hoch – unterläuft den Ball – B spielt über Kopf zu A (indirekt) – …
A spielt Ball schräg nach vor – B spielt Ball senkrecht hoch – unterläuft den Ball – B spielt über Kopf direkt zu A – …
Gleiche Übung: alle Kontakte direkt
Spieler hintereinander:
Hinterspieler hebt Ball über Partner, Vorderspieler läuft immer wieder in Position
Links/rechts vorbeilaufen
Durch die gegrätschten Beine kriechen
Bocksprung über Partner
Sprungrolle über Partner in Bankstellung
Variation:
A spielt über B – A in Position – B spielt über A – B in Position – A spielt – …

Tipps:
Wenn nötig, zusätzlichen Ballkontakt zum „Beruhigen“ einsetzen!

Geräte:
1 Ball/Paar

Partnerübungen mit 2 Bällen im Stand

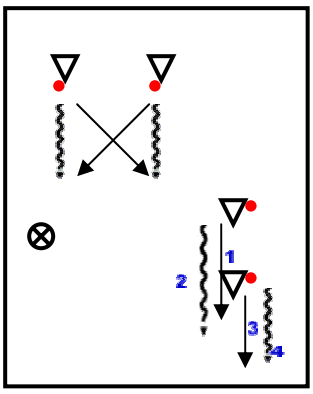


1 Ball indirekt/direkt zuspielen, 2. Ball zuwerfen
1 Ball indirekt /direkt zuspielen, 2. Ball mit Fuß zupassen
1 Spieler spielt beide Bälle abwechselnd (indirekt/direkt), der andere wirft
Beide Spieler spielen sich beide Bälle versetzt zu (indirekt/direkt)
Zuerst indirekt, dann direkte Ballbehandlung:
A wirft Ball senkrecht hoch – B wirft Ball zu A - A spielt zurück – A fängt und wirft hoch – B wirft zu A – …
A spielt Ball senkrecht hoch – B wirft zu A – A wirft zurück – A spielt Ball senkrecht hoch – …
A und B spielen sich Ball fortlaufen zu, ein Spieler wirft einen Ball vor dem Ballkontakt senkrecht hoch und fängt ihn wieder – …
A spielt Ball senkrecht hoch – B wirft auf A – A spielt Ball zu B – A spielt Ball senkrecht hoch – …
A spielt Ball senkrecht hoch – B spielt auf A – A spielt Ball zu B – A spielt Ball senkrecht hoch – …

Tipps:
Genaues Zuwerfen notwendig!
Gegenseitige Abstimmung!

Geräte:
1 Ball/Spieler

Partnerübungen mit 2 Bällen in Bewegung

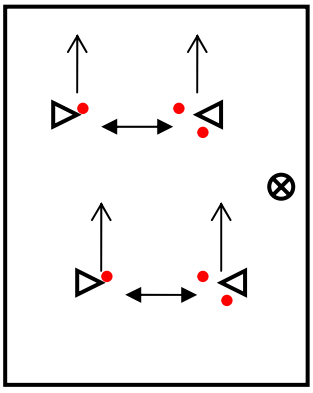


Spieler nebeneinander:
1 Ball zuspielen (indirekt/direkt), anderen Ball zuwerfen
mit Fuß zupassen
beide Bälle gleichzeitig zuspielen (indirekt/direkt)
zur Abstimmung mit beliebig vielen Kontakten bis zum gleichzeitigen „Pass“
mit zweitem Ballkontakt
mit einem Ballkontakt
beide Bälle gleichzeitig zuspielen (indirekt/direkt) – Ball senkrecht hochspielen, Drehung 180° - Ball über Kopf zurückspielen (indirekt/direkt)
beide Bälle fortlaufend indirekt/direkt zuspielen
Spieler hintereinander:
A spielt Ball über B (B spielt senkrecht) – läuft links/rechts an B vorbei und spielt seinen Ball senkrecht – B spielt Ball über A – …
Gleiche Übung: durch die gegrätschten Beine kriechen
Gleiche Übung: Bocksprung über Partner
Variation:
Sehr schwierig mit direkten Ballkontakten!

Tipps:
Schwierigkeitsgrad so anlegen, dass Übungen bewältigt werden können!

Geräte:
1 Ball/Spieler

Partnerübungen mit 3 Bällen im Stand

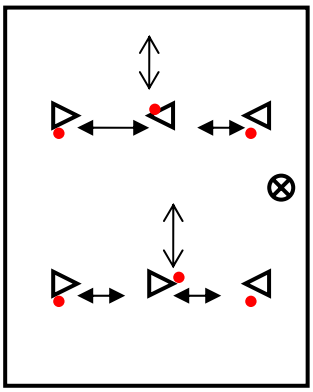


1 Ball indirekt/direkt fortlaufend zuspielen,
vor den Ballkontakten einen Ball hochwerfen und wieder fangen
einen Ball fortlaufend prellen
einen Ball hüpfend mit dem anderen Fuß unter Kontrolle halten (Beinwechsel)
im Wechsel beide Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen
im Wechsel beide Bälle gleichzeitig mit dem Fuß zupassen und stoppen
beide Spieler spielen 1 Ball fortlaufend senkrecht indirekt/direkt hoch – 3. Ball wird zugeworfen
A wirft 1. Ball hoch und 2. Ball zu B – B spielt seinen Ball hoch und Ball von A zurück – …
A wirft 1. Ball und spielt 2. Ball zu B – B spielt seinen Ball hoch und Ball von A zurück – …

Tipps:
Schwierige Kombinationen zuerst nur mit Fangen und Werfen „erklären“!

Geräte:
3 Bälle/Paar

3er Gruppe mit 3 Bällen



A wirft Ball indirekt/direkt auf Mittelspieler M – M wirft Ball senkrecht hoch – spielt Ball zu A – M fängt seinen Ball – Drehung 180° - B wirft auf M – M wirft Ball senkrecht hoch – …
Gleiche Übung: A und B spielen fortlaufend auf M, dürfen aber zwecks Abstimmung mehrerer Ballkontakte hintereinander machen
M spielt Ball fortlaufend senkrecht hoch, A und B werfen abwechselnd zur Mitte – M wirft zurück – …
Gleiche Übung: M spielt die Bälle von A und B zurück
Alle 3 Spieler spielen die Bälle regulär (indirekt/direkt); A und B zwecks Abstimmung mit mehreren Ballkontakten

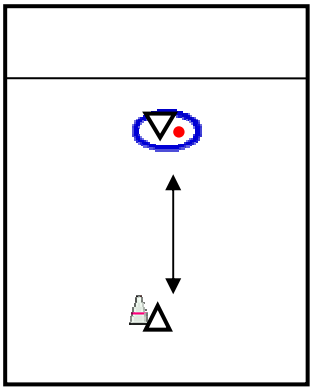
Tipps:
Positionswechsel!
Schwierige Kombinationen zuerst nur mit Fangen und Werfen „erklären“!

Geräte:
1 Ball/Spieler

4 Spiel- und Übungsformen für Abwehr

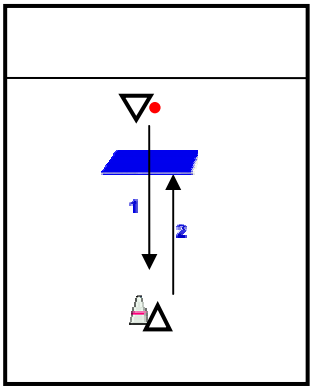
4.1 Normale Ballabwehr

Abwehr gerade nach vor



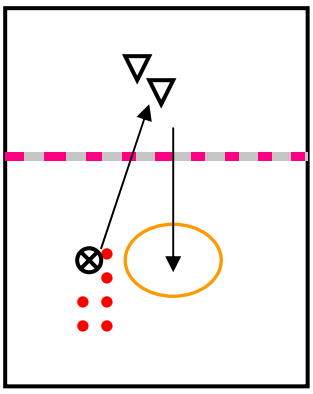
Ein Spieler in einem Reifen wirft seinem Partner Bälle zu. Er spielt die Bälle so zurück, dass sie der Werfer wieder fangen kann (Ziel: Kopf), ohne den Reifen verlassen zu müssen.
Bälle indirekt/direkt zuwerfen
Bälle links/rechts abwehren
Variation:
Bälle so zuwerfen,
dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss
dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss
Tipps:
Eventuell Bodenmarkierungen anbringen, wo Bälle hingeworfen werden sollen!
Abstand Werfer – Spieler dem Niveau anpassen!
Geräte:
1 Ball/Paar
Reifen
Ev. Markierungskegel

Abwehr gerade nach vor



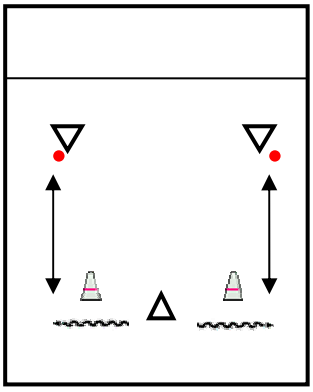
Die Spieler werfen sich den Ball so zu, dass der Ball nach der Abwehr auf die Matte fällt.
Bälle indirekt/direkt zuwerfen
Bälle links/rechts abwehren
Variation:
Bälle so zuwerfen,
dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss
dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss
Tipps:
Eventuell Bodenmarkierungen anbringen, wo Bälle hingeworfen werden sollen!
Bälle in hohem Bogen auf Matte spielen! Abstand Spieler – Matte dem Niveau anpassen!
Geräte:
1 Ball/Paar
1Matte/Paar

Abwehr in den Kreis



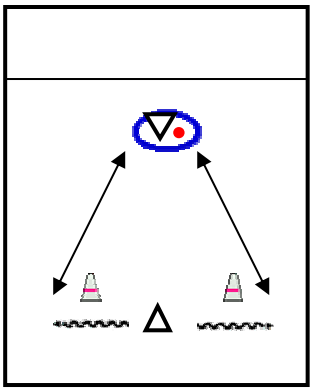
Der Trainer wirft Bälle auf die Spieler, die den Ball so abwehren müssen, dass der Ball im BB-Kreis zu Boden fällt.
Zusätzlich kann die Höhe der Ballabwehr durch Anbringen einer Leine in entsprechender Höhe vorgegeben werden.
Bälle indirekt/direkt zuwerfen
Bälle links/rechts abwehren
Variation:
Bälle so zuwerfen,
dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss
dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss
Tipps:
Unsauber abgewehrte Bälle müssen vom Spieler wieder geholt werden!
Eventuell Zusatzübungen einbauen
Geräte:
5-8 Bälle
Ballkasten
(Hochsprungständer, Leine)

Abwehr gerade, nach seitl. Laufen



2 Spieler einer 3er Gruppe werfen Bälle gerade auf einen Abwehrspieler, der sich zwischen 2 Markierungen seitlich hin und her bewegt. Der Abwehrspieler soll die Bälle so zurückspielen, dass die Werfer die Bälle direkt fangen können.
Bälle indirekt/direkt abwehren
Aufgabenwechsel!
Tipps:
Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!
Geräte:
2 Bälle/3er Gruppe
2 Markierungskegel/3er Gruppe

Abwehr zur Mitte, nach seitl. Laufen



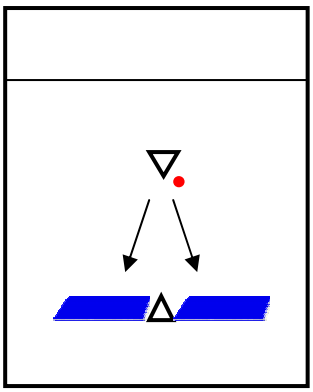
1 Spieler (in einem Reifen) wirft Bälle so zur Seite an den Rand einer Markierung, dass sie der Abwehrspieler in die Arme des Werfers zurückspielen kann.
Bälle indirekt/direkt abwehren
Aufgabenwechsel!
Tipps:
Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!
Geräte:
1 Ball/Paar
2 Markierungskegel/Paar
1 Reifen/Paar

Abwehr hoher Bälle (über Kopf)

Spieler werfen sich paarweise hohe Bälle zu (von unten werfen!)
Sie dürfen die Bälle erst nach Bodenkontakt abwehren – „Mitgehen“ mit dem Ball und Stoppen der Bälle mit der Faust in Kopfnähe
Auch als kleine Wettkampfform über das Netz möglich:
Angabe von unten – Abwehr über Kopf – Befreiungsschlag von unten – Abwehr – …
Variation:
Auch als Wettkampf 2:2 möglich!
Tipps:
Nicht dem Ball entgegenschlagen!
Beidseitig (links/rechts)üben!
Geräte:
1 Ball/Paar

4.2 Bodennahe Abwehr

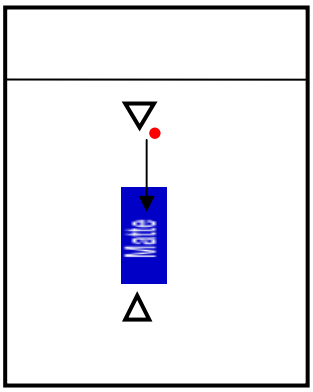
MÜR – Hecht seitlich
Partnerübungen auf 2 Matten



1. Aus dem Kniestand am Mattenrand nach links/rechts über Gesäß und Rücken abrollen
2. Gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
3. aus der tiefen Hocke am Mattenrand nach links/rechts abrollen
4. Gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
5. aus der Grundstellung seitlich neben der Matte weiter Ausfallschritt (Gesäß tief) – abrollen
6. gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
7. Ballabwehr aus dem Gehen

Ballabwehr aus dem Laufen
Tipps:
Auf ausreichende Absicherung mit Matten achten!
Genaues Werfen erforderlich!
Geräte:
1 Matte/Spieler
1 Ball /Paar

MÜR – Hecht vorwärts
Partnerübungen auf 2 Matten



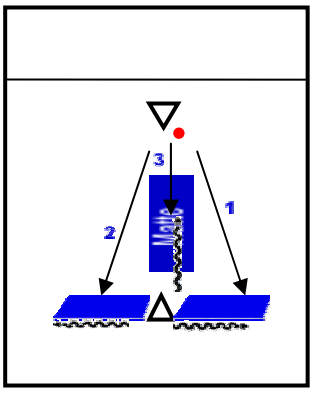
1. aus dem Kniestand am Matterand nach vorne fallen, abfangen mit Unterarmen, Kopf im Nacken
2. gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
3. aus der tiefen Hocke am Mattenrand nach vorne strecken
4. gleiche Übung mit direkter Ballabwehr
5. aus der Grundstellung hinter der Matte Abdruck mitballnahem Bein – Streckung nach vorne (tief)
6. gleiche Übung mit direkter Ballabwehr
7. Ballabwehr aus dem Gehen

Ballabwehr aus dem Laufen

Tipps:
Auf ausreichende Absicherung mit Matten achten!
Genaues Werfen erforderlich!

Geräte:
1 Matte/Spieler
1 Ball /Paar

Am Mattendreieck

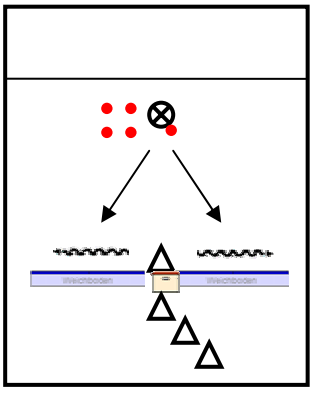


1 Spieler steht an den Enden von 3 Matten. Der Trainer wirft Bälle in Reihenfolge (links, vor, rechts, vor, links,…) oder unterschiedlich so, dass sich der Spieler auf den Boden begeben muss, um die Bälle direkt abzuwehren. Nach der Abwehr kehrt er wieder auf den Ausgangsort zurück.

Tipps:
Bei Erwachsenen empfehlen sich 2 Matten auf jeder Seite!
Ballrücktransport organisieren!
Genaues Werfen!

Geräte:
5-8 Bälle
3 (6) Matten

Am Weichboden (aus dem Stand)

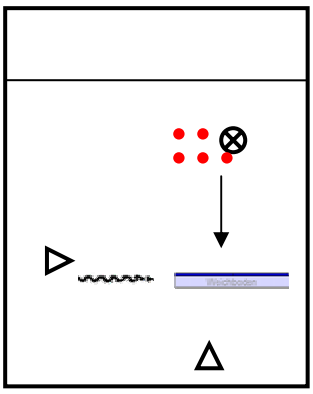


Von einem Kastenteil mit Deckel (in der Höhe einer Weichbodenmatte) springen die Spieler nach links/rechts auf eine Weichbodenmatte zu Ballabwehr (direkt).
Die Spieler versuchen, den Ball zum Werfer zurückzuspielen.
Missglückt die Abwehr, bringen sie den Ball wieder zum Werfer.
Variation:
Der Trainer wirft nur auf eine Seite.
Die Spieler wissen nicht, wohin der Ball geworfen wird.
Auch zum Hecht nach vorne geeignet!

Tipps:
Absicherung um die Weichbodenmatten mit Matten!

Geräte:
2 Weichbodenmatten
1 Kasten
10 Matten
5-8 Bälle

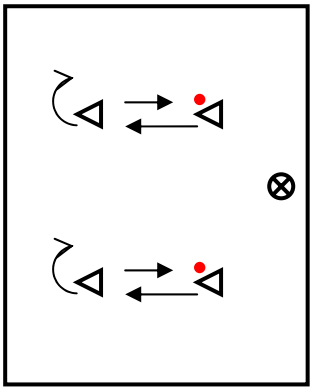
Mit Weichbodenmatte (aus dem Lauf)



Die Spieler laufen auf nebeneinander stehenden Langbänken zur Ballabwehr auf eine Weichbodenmatte an. Die geworfenen Bälle werden direkt – zum Werfer – abgewehrt.
Wer den Ball verschlägt, bringt ihn wieder zum Werfer.
Variation:
Um den anderen Arm einzusetzen, soll der Werfer die Seite wechseln!
Auch für Hecht nach vorne geeignet!
Tipps:
Absicherung um die Weichbodenmatten mit Matten!
Geräte:
1 Weichbodenmatte
3 Langbänke
5 Matten
5-8 Bälle

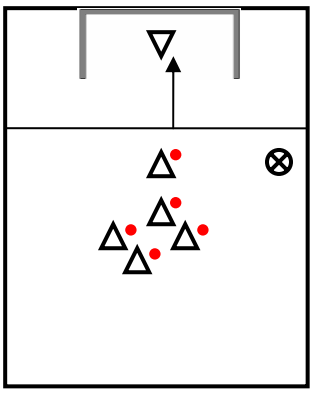
4.3 Reaktionsübungen

Partnerübungen



Spieler stehen mit Rücken zum Werfer. Auf Zuruf dreht sich der Spieler um und wehrt den geworfenen Ball indirekt/direkt ab.
Variation:
Verschiedene Ausgangsstellungen: Bauchlage, Rückenlage, Sitz, …
Spieler steht mit Rücken zum Werfer, der wirft Ball gerade hoch. Spieler reagiert auf Geräusch des Balles beim Aufspringen und versucht, den Ball dem Werfer zurückzuspielen.
Variation:
Verschiedene Ausgangsstellungen: Bauchlage, Rückenlage, Sitz, …
Auf Partner zulaufen, dieser wirft den Ball im letzten Moment ab.
Spieler steht mit Rücken zum Werfer, dieser wirft den Ball über den Spieler (nicht umdrehen!). Bei Sichtkontakt versucht der Spieler den Ball indirekt/direkt zum Werfer zurückzuspielen.
Spieler steht mit Blick und Abstand von ca. 3 m vor einer Wand. Werfer wirft Bälle so an die Wand, dass sie der Spieler indirekt/direkt abwehren kann.
Tipps:
Hohe Konzentration!
Übungen nicht so lange ausführen!
Geräte:
1 Ball/Paar

„Abwehrkanone" - einfach

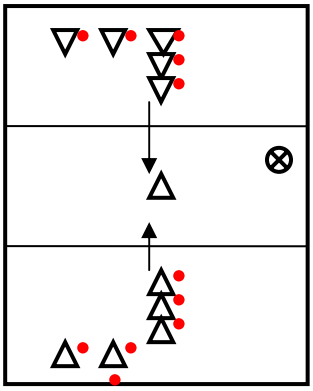


Ein Spieler steht vor einem Handballtor (Weichbodenmatte). Alle übrigen Spieler schlagen/werfen einen Ball in rascher Abfolge der Reihe nach auf das Tor. Der Spieler im Tor versucht alle Bälle abzuwehren.
Wer erhält die wenigsten Treffer?

Tipps:
Nächstem Spieler Konzentrationszeit einräumen!
Reihenfolge festlegen!

Geräte:
1 Handballtor (1 Weichbodenmatte)
1 Ball/Spieler

„Abwehrkanone" - doppelt

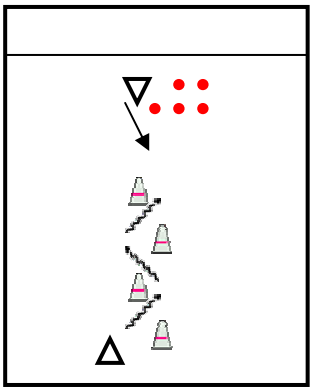


Ein Spieler steht in einem von 2 Seiten offenem Tor (am Netz), das von beiden Seiten abwechselnd von den übrigen Spielern „beschossen" wird (schlagen oder werfen).
Wer erhält die wenigsten Treffer?

Tipps:
Nächstem Spieler Konzentrationszeit einräumen!
Reihenfolge festlegen!

Geräte:
1 Ball/Spieler
2 Hochsprungständer

Slalom



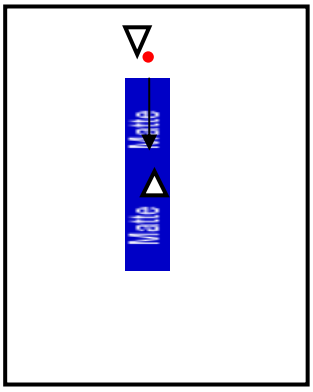
Spieler durchlaufen einen Slalomparcours. Am Ende wirft der Trainer einen Ball so, dass der Spieler gerade noch abwehren kann.
Spieler holen ihre Bälle wieder zurück (Ballkasten).

Tipps:
In der Halle Matten auflegen!
Am Rasen bei günstigen Bodenverhältnissen!

Geräte:
6-10 Markierungskegeln
5-8 Bälle

4.4 Gewandtheitsübungen

Partnerübungen auf der Matte

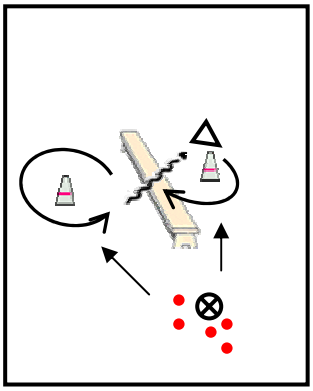


Ein Spieler wirft die Bälle, der andere wehrt die Bälle ab:
Im Grätschsitz
Mit Langsitz mit Rollen in Rückenlage nach Ballkontakt
Im Liegstütz vlgs.
Im Liegestütz rlgs.
Nach Zuruf aus dem Liegestütz vlgs. in den Liegestütz rgls. drehen (nach rechts und links)
Rolle vw. – Hecht nach vorne
Rolle vw. – Abwehr seitlich
Rolle rw. – Hecht nach vorne
Rolle rw. – Abwehr seitlich
Werfer wirft Ball im Grätschstand auf die Matte vorne hoch – Spieler kriecht durch die Beine und spielt den Ball direkt zum Werfer zurück
Werfer (auf der Matte) wirft Ball vorne hoch – Bockstellung – Spieler springt und spielt Ball direkt zum Werfer
Werfer (vor der Matte) wirft Ball nach vorne (hoch) – Bockstellung – Spieler springt – Rolle vw. - Abwehr
Werfer (vor der Matte) in Bockstellung – Spieler springt – Rolle vw. – Werfer wirft kurz – Spieler dreht sich um (180°) – Ballabwehr

Tipps:
Im Freien ohne Matten möglich!
In der Halle 2 Matten auflegen!

Geräte:
1 Ball/Paar
1 Matte/Spieler

Im Achter über Langbank

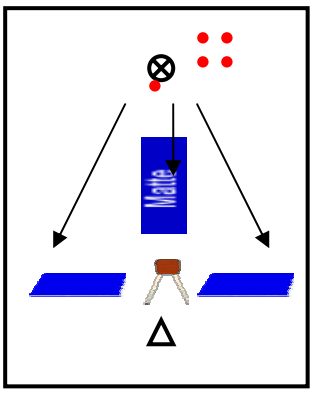


Spieler läuft „im Achte“ über Langbank und um 2 Markierungskegel herum. Der Trainer wirft Bälle außerhalb der Markierungen so, dass der Spieler den Ball nur mit Bodenkontakt abwehren kann.
Spieler versucht, Bälle zum Werfer zurückzuspielen.

Tipps:
3-5 Runden genug!
Balltransport organisieren!

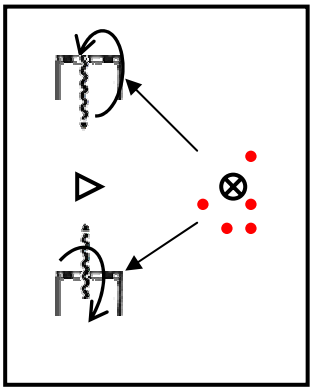
Geräte:
5-8 Bälle
4 Matten
1 Langbank
2 Markierungskegel

Im Mattendreieck mit Bocksprung



Spieler startet in der Mitte mit Bocksprung – Ballabwehr nach vorne – Bocksprung – Ballabwehr seitlich rechts – Bocksprung – Ballabwehr nach vorne – Bocksprung – Ballabwehr seitlich links – …
Spieler versucht, Bälle zum Werfer zurückzuspielen.
Variation:
Ein Spieler kann auch die „Bockfunktion“ übernehmen!
Tipps:
3-5 Runden genug!
Balltransport organisieren!
Geräte:
5-8 Bälle
6 Matten
1 Bock

Mit Hürden



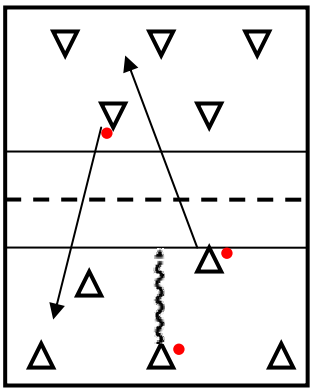
Spieler startet in der Mitte, überspringt linke Hürde – wehrt Ball (mit Bodenkontakt) ab – unter linker Hürde durch – über rechte Hürde springen – Ballabwehr – …
Tipps:
3-5 Runden genug!
Balltransport organisieren!
Geräte:
5-8 Bälle
4 Matten
2 Hürden

Auf Mattenbahn

Spieler überspringt einen anderen Spieler (Bockstellung) – Rolle vw. – Ballabwehr mit Hecht nach vorne – kriecht durch die gegrätschten Beine – Ballabwehr mit Hecht nach vorne – Bocksprung mit Rolle vw. – …
2 Werfer notwendig!
Tipps:
3-5 Runden genug!
Balltransport organisieren!
Geräte:
5-8 Bälle
5 Matten

4.5 Spielformen zur Abwehr

Abwehrspiel



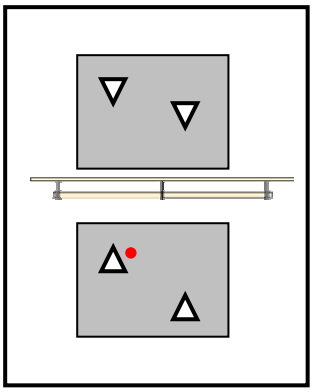
Bälle werden hinter der 3-m Linie über das Netz ins Gegenfeld (Kleinfeld) geworfen. Jede Mannschaft (3-5 Spieler) versucht, die geworfenen Bälle abzuwehren und direkt wieder zu fangen (selbst oder ein Mitspieler). Mit diesem Ball dürfen Spieler nach vor laufen und wieder werfen. Jeder Spieler zählt seine erzielten Punkte (Mannschaftswertung)!

Variation:
Auch mit Sprungwurf möglich

Tipps:
Punktekönnen nur über die Grundlinie gemacht werden!

Geräte:
Leine
1-3 Bälle

Faustballtennis



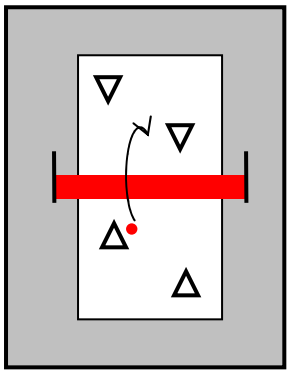
2 Spieler treten auf einem kleinen Feld (ca. 9x3 m) gegeneinander an. Das Feld wird durch eine Leine, Bande oder Langbänke (Höhe: 30-60 cm) in der Mitte geteilt.
Der Ball muss mit dem ersten Kontakt wieder ins Gegenfeld gespielt werden.

Variation:
2 Kontakte für Anfänger vorteilhaft!

Tipps:
Ballbehandlung nur von unten!

Geräte:
1 Ball/Paar
Leine
(Langbänke, Banden)

Action – Ball

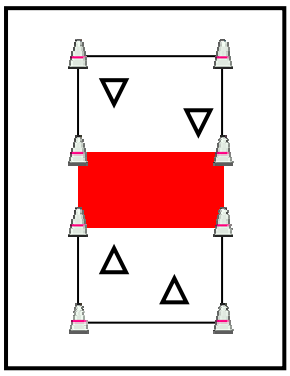


2er Mannschaften treten auf einem 10x3 m großen Spielfeld, das von einer ca. 60 cm hohen Bande geteilt ist, gegeneinander an. Spätestens mit der 3. Ballberührung muss der Ball ins Gegenfeld gespielt werden (von unten). Beim Spielen innerhalb einer Mannschaft ist die Feldbegrenzung aufgehoben. Die Angabe erfolgt von unten und hinter der Grundlinie.

Tipps:
2 Langbänke übereinander stellen oder einfach eine Bierbank nehmen
Es gibt auch spezielle Action-Ball-Anlagen (sind beim ÖFBB erhältlich)

Geräte:
1 Ball/4 Spieler
Langbänke (Bierbänke)
(Action-Ball-Bande)

Krater – Faustball

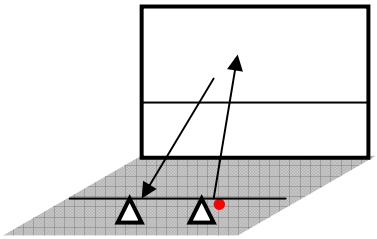


2:2; 2 Felder ca. 2x2m, der Bereich zwischen den beiden Feldern ist ein toter Raum. Dieser darf werde vom Spieler noch vom Ball berührt werden.
Es darf nur von unten gespielt werden, maximal 3, aber mindestens 2 Ballberührungen. Die Feldbegrenzung ist bei eigenem Ballbesitz aufgehoben (Service und zurückgespielter Ball müssen im Feld sein). Das heißt, es ist möglich den Ball neben das generische Feld zu spielen und dann von der Seite (ohne dabei den toten Raum zu betreten).

Tipps:
Sehr schnelles Spiel

Geräte:
8 Markierungskegeln
1 Ball

Faustball - Squash

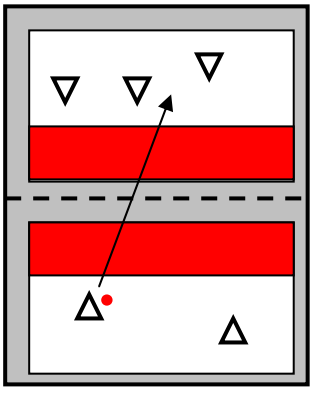


1:1 abwechselnd gegen eine Wand mit angegebener Markierung (Kreide, Klebeband).
Der Ball darf nur von unten gespielt werden und muss direkt von der Wand auf das Feld am Boden springen.
Nur indirekte Ballbehandlung erlaubt!

Tipps:
Viel Beinarbeit erforderlich!
Bei Anfängern Feldbegrenzung aufheben.

Geräte:
1 Ball/Paar
Markierungen
(Kreide, Klebeband)

Toter Raum

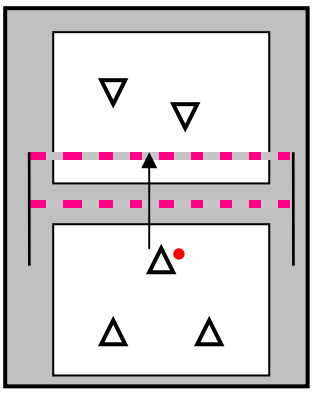


2er oder 3er Mannschaften spielen auf einem Volleyballfeld gegeneinander. Die beiden 3m-Räume sind „Toter Raum“, er darf weder vom Ball noch von einem Spieler berührt werden. Mit dem 2. Ballkontakt muss der Ball von unten wieder ins Gegenfeld gespielt werden. Angabe von der 3m- Linie.
<u>Variation:</u>
Erleichterung:
Nur gegnerischer 3m-Raum = toter Raum!

Tipps:
Für Anfänger: Matte (= toter Raum), teilt ein kleines Feld!

Geräte:
1 Ball/4-6 Spieler
(Matten)

2 Leinen – Faustball



2er oder 3er Mannschaften spielen auf einem kleinen Feld gegeneinander, das Feld wird von 2 Leinen geteilt, die in 30 cm und 1,60 m Höhe angebracht sind. Mit dem 2. Kontakt muss der Ball zwischen den beiden Leinen hindurch ins Gegenfeld gespielt werden.

Variation:

Langbänke statt der unteren Leineeinsetzbar

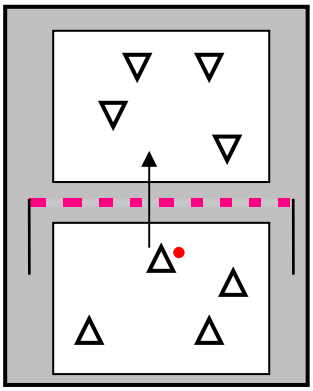
Tipps:

Ideale Spielform „gegen“ seitliche Schwungschläge!

Geräte:

2 Leinen (Langbänke)
1 Ball/4er Gruppe

Volley – Faustball



2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen auf einem Volleyballfeld gegenüber (Leinenhöhe 2 – 2,2 m).
Angabe erfolgt von unten hinter der Grundlinie, der Ball kann 3x direkt gespielt werden. Angriffsschläge sind erlaubt.

Variation:

Der Ball muss 3x gespielt werden
Jeder Spieler muss den Ball berühren (4-6 Kontakte)

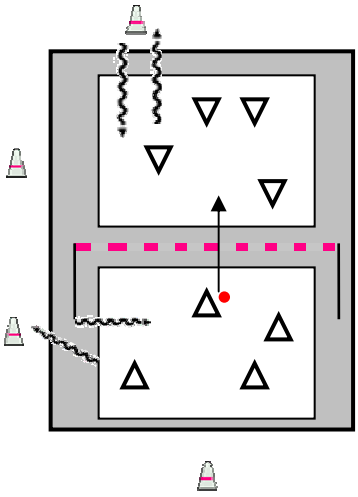
Tipps:

Aufstellung im Feld → weg von den Seitenlinien!

Geräte:

1 Leine
1 Ball

Volley – Faustball – Marathon



2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen sich auf einem Volleyballfeld gegenüber (Leinenhöhe 2-2,2 m).
Angabe erfolgt von unten hinter der Grundlinie, der Ball kann 3x direkt gespielt werden. Angriffsschläge sind erlaubt. Jeder Spieler muss nach jedem Ballkontakt nach außen laufen und mit der Hand eine Markierung (z.B. BB-Feldlinie, Markierungskegel, Hallenwand,….) berühren und sofort wieder ins Feld zurückkehren.

Variation:

Jeder Spieler ,muss den Ball berühren (4-6 Kontakte)

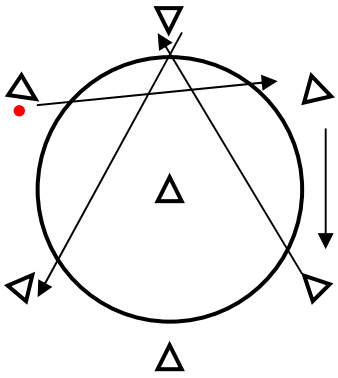
Tipps:

Punkteverlust bei „Nichtlaufen“

Geräte:

1 Ball
1 Leine
Markierungskegel

Tiger – Faustball



5-8 Spieler bilden einen Kreis. 1 Spieler (Tiger) steht in der Mitte. Die Spieler am Kreis spielen sich den Ball so zu (indirekt oder direkt), dass der Tiger den Ball nicht erreicht. Berührt der Tiger den Ball, muss der Spieler in die Mitte, der den Ball zuletzt gespielt hat.

Variation:

Nur direkte Ballbehandlung erlaubt!
In großem Kreis mit 2 Tiger möglich.

Tipps:

Kreisdurchmesser der Spieleranzahl und dem Leistungsstandard anpassen!
Doppelpassspiel nicht erlaubt!

Geräte:

1Ball/Gruppe

Jäger – Faustball

2 mit Schleifen gekennzeichnete Spieler (Jäger) versuchen durch Zuwerfen eines Balles, die anderen Spieler abzuwerfen. Getroffene Spieler holen sich eine Schleife und werden ebenfalls zu Jägern. Kein Laufen mit dem Ball! Jeder Ballkontakt gilt als Treffer.
Die Spieler können sich durch eine ordentliche Ballabwehr vom Abschuss befreien.

Variation:

Hechtsprung-Jägerball
Wer gejagt wird, kann sich durch einen Hechtsprung (auf den Bauch) in Sicherheit bringen, die Jäger dürfen ihn nicht abwerfen.
Günstig: jeder hat nur ein gewisses Kontingent an Hechtsprüngen zur Verfügung (3-5 Hechtsprünge).

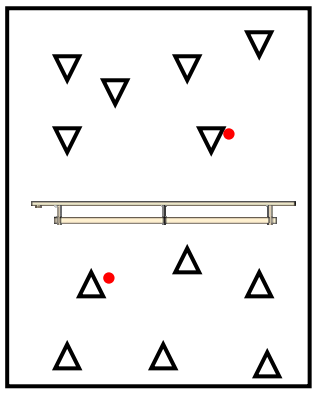
Tipps:

Trainer entscheidet ob ordentliche Ballabwehr oder nicht

Geräte:

1 Ball
Schleifen

Kriegsbeil – Faustball



2 Mannschaften durch Langbänke, Leine,…getrennt.
Jede Mannschaft versucht, Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen (1 Punkt für Werfer), und geworfene Bälle ordentlichdirekt abzuwehren (mit direktem Fangen – 3 Punkte).
Jeder Spieler zählt seine Punkte und werden dann zusammengezählt (Mannschaftswertung)

Variation:

Es zählen nur indirekte Abschüsse – indirekte Ballabwehr!

Tipps:

Bei unterschiedlichem Leistungsstand oder Platzmangel „Entschärfung“ durch Würfe über Kopf!

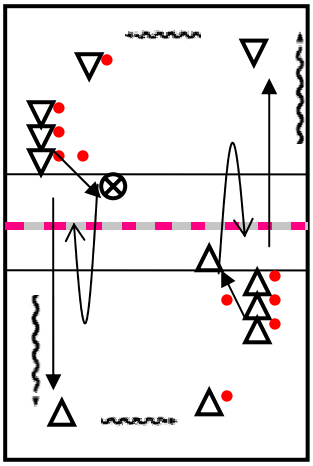
Geräte:

Langbänke (oder Leine)
1-3 Bälle

5 Spiel- und Übungsformen für Service und Rückschlag

5.1 Methodische Übungsreihen

Rückschlag indirekt (Aufball) – aus dem Stand



Voraussetzung: Vorhandschlag als Angabe abgesichert

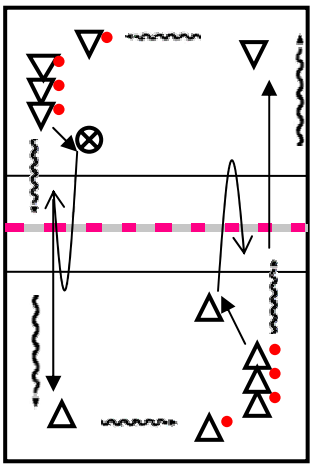
1. Ruhenden Ball (Ballangel, aus der Hand) schlagen
   Rückschlag aus dem Stand
   Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
2. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen/aufspielen
   Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
   Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
   Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
3. Bälle aus kurzer Distanz (4-6 m) aufwerfen/aufspielen – Rückschlag
4. Bälle aus größerer Distanz (6-10 m) aufwerfen/aufspielen - Rückschlag

Bälle beim Aufwerfen/Aufspielen leicht seitlich versetzen – Rückschlag (Position zum Ball!)

Tipps:
Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!
Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung
Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:
5-8 Bälle
Bodenmarkierungen
Markierungskegel
(Ballangel)

Sprungschlag (aus Aufball)



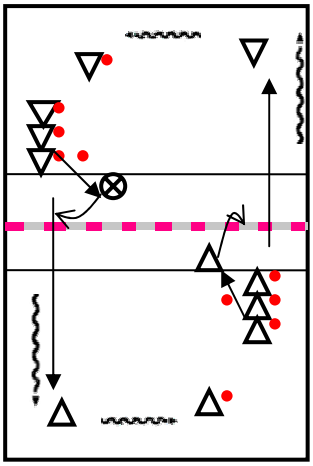
Voraussetzung: Rückschlag aus dem Stand abgesichert

1. Anlauf und Absprung (vor dem Netz) mit Schlagbewegung (ohne Ball)
   aus 3-Schrittrhythmus (z.B. links – rechts – links für Rechtshänder)
   aus 5-Schrittrhythmus
2. gleiche Übung mit Abwurf eines Tennisballes (nach unten! – Ziele auflegen)
3. ruhenden Ball (Ballangel, gehaltener Ball) aus Anlauf und Absprung schlagen
4. senkrecht hochgeworfenen/gespielten Ball aus Anlauf und Absprung schlagen

leicht seitlich versetzte Bälle aus Anlauf und Absprung schlagen (Position – Anlaufrichtung!)

Tipps:
Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!
Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung
Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“
Geräte:
5-8 Bälle
Bodenmarkierungen
Markierungskegel
(Ballangel)

Rückschlag direkt (Heber) – aus dem Stand



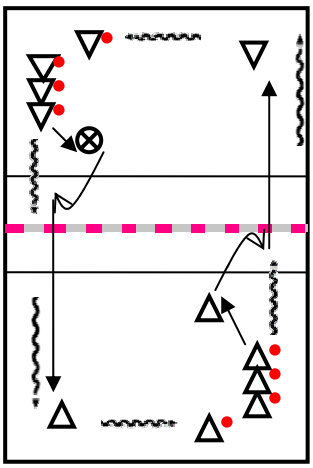
Voraussetzung: Vorhandschlag als Angabe abgesichert, Zuspiel wird beherrscht

0. ruhender Ball (Ballangel, aus der Hand) schlagen
   Rückschlag aus dem Stand
   Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
1. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen (Ganzkörperbewegung!)
   Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
   Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
   Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
2. Bälle im 3m-Raum aufspielen (Heber)
   Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
   Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
   Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
3. Bälle aus 3-4 m aufwerfen – Rückschlag

Bälle aus 3-4 m aufspielen – Rückschlag

Tipps:
Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!
Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung
Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“
Geräte:
5-8 Bälle
Bodenmarkierungen
Markierungskegel
(Ballangel)

Rückschlag direkt (Heber) – aus dem Sprung



Voraussetzung: Sprungschlag (aus Aufball) und Heber gesichert.

1. ruhender Ball (Ballangel, aus der Hand) aus Anlauf und Absprung schlagen
2. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen (Ganzkörperbewegung!) - Sprungschlag
3. Bälle im 3m-Raum aufspielen (Heber) - Sprungschlag
4. Bälle aus 3-4 m aufwerfen – Sprungschlag

Bälle aus 3-4 m aufspielen – Sprungschlag

Tipps:
Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!
Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung
Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:
5-8 Bälle
Bodenmarkierungen
Markierungskegel
(Ballangel)

Rundschlag

1. Armzug in Körperebene an der Wand (Rücken) an Wand
2. Armzug mit Rumpfeinsatz (1/4 Drehung) in der Leinengasse
3. Schlagübungen mit ruhenden Ball (Ballangel)
4. Rundschlag als Angabe
5. Rundschlag aus indirektem Zuspiel

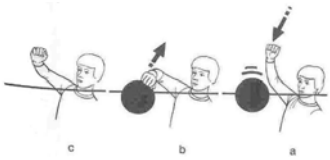
Bälle senkrecht aufwerfen/aufspielen – „unter“ den Ball gehen
Bälle nach vorne aufwerfen/aufspielen – von hinten mit Impulsschritt in den Ball gehen

Tipps:
Wichtig: Körper- und Armstreckung, Ball „über“ dem Kopf
Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:
5-8 Bälle
Leinengasse
(Ballangel)

Leinenspiel – der „kurze“ (peitschende) Schlag

Bei allen Schlägen über dem Netz: Ballberührung und rasches Zurückführen des Schlagarmes!



Prellball

Stoppball

Schläge:
Prellschlag: (peitschender Vorhandschlag von oben auf den Ball)
Stoppball: (Ball auf Kleinfingerseite der Faust)
Zieher: (Rechtshänder: Schlag mit der Daumenseite der Faust nach links)
Haken: (Rechtshänder: Schlag mit der Kleinfingerseite der Faust nach rechts)

1. Schlagen eines ruhenden Balles (Ballangel, gehaltener Ball, Schmettergerät) an der brusthohen (Schräg)Leine
   Schulterachse parallel zum Netz
   Richtigen Abstand zum Ball – richtet sich nach der jeweiligen Schlagart!
2. Schlagen eines aufgeworfenen Balles (Trainer, selbst) an der brusthohen (Schräg)Leine

Zieher

Haken

Tipps:
Auf exakte Ausführung der Technik achten!
Umfassende Gewöhnung an das Schlagen über dem Netz notwendig!

Geräte:
5-8 Bälle
Ballangel
Schmettergerät

Leinenspiel – Anlauf und Absprung
Kombination Sprung und Schlag

Parallel zur „Bodenarbeit“ beim Leinenspiel kann das Anlauf- und Absprungtraining durchgeführt werden.

1. Anlauf parallel zum Netz (normale Höhe) – senkrechtes Hochspringen (Stemmschritt) – Landung bei Absprungpunkt!
2. wie 1. mit ¼ Drehung über dem Netz
3. wie 2. mit kurzem Anschlagen eines gehaltenen Balles in der jeweiligen Schlagart
4. wie 3., ein ruhender Ball (gehalten, Ballangel oder Schmettergerät) wird geschlagen
5. schlagen eines direkt aufgeworfenen Balles (steil) – Ganzkörperbewegung beim Werfen (Antizipation)
6. schlagen eines direkten zugespielten Balles (Abstimmung mit Zuspieler)

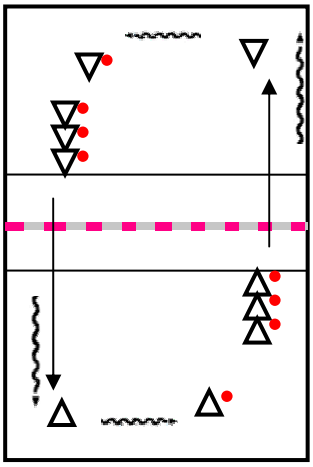
schlagen von indirekt zugespielten Bällen

Tipps:
Ballhöhe (beim Halten) den Sprungleistungen der Spieler anpassen!

Geräte:
5-8 Bälle
Ballangel
Schmettergerät

5.2 Service

Im Fließbetrieb

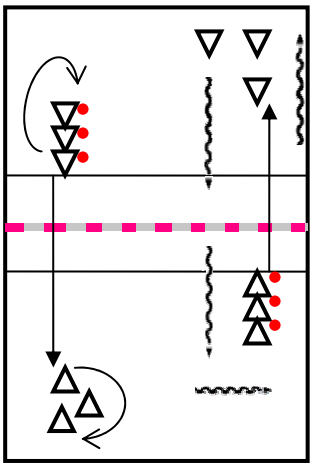


Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes. Aufschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach jeder Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Aufschlag an.

Tipps:
Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand

Geräte:
6-8 Bälle
2 Markierungskegel

Service – Abwehr – „Konkurrenz"

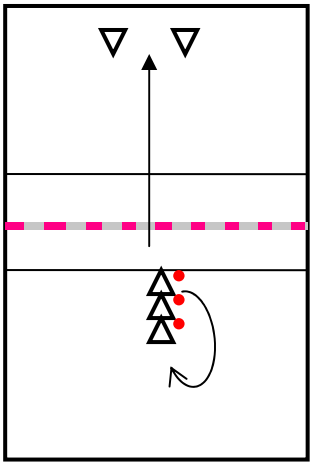


Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes (2 Gruppen). Etwa gleich vielen Angreifern stehen gleich viele Abwehrspieler gegenüber, aber nur einer im Feld (die anderen außerhalb).
Wer als Aufschläger punktet, oder der Abwehrspieler kann den Ball nicht sauber abwehren, darf sich nochmals in der Reihe der Aufschläger anstellen, der Abwehrspieler nochmals in der Reihe der Abwehrspieler.
Klappt die Abwehr (oder macht der Aufschläger einen Fehler, wird der Aufschläger und umgekehrt.

Tipps:
Herausforderung: Sicherheit – Risiko!
Möglichkeit zur Leistungsdifferenzierung

Geräte:
6-8 Bälle

Service auf Abwehrspieler

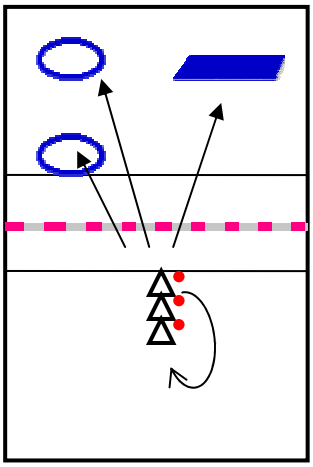


Angabe in die Hälfte eines Spielfeldes. 2 fixe Abwehrspieler wehren die Bälle der Aufschläger ab und rollen sie dann zum Aufschläger zurück.
Angabe erst ausführen, wenn Abwehrspieler bereit sind
Variation:
Abwehrspieler versuchen, mit 2 Ballkontakten den 3m-Raum zu erreichen (Zuspiel)

Tipps:
Wechsel Aufschläger – Abwehrspieler möglich

Geräte:
6-8 Bälle

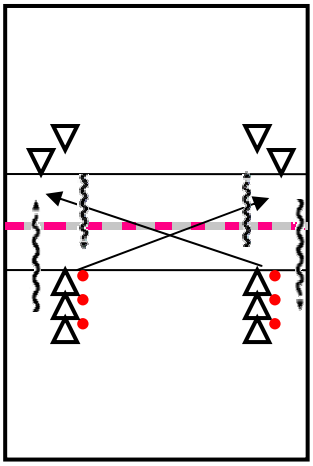
Service auf Ziele



2 Weichbodenmatten werden im Spielfeld positioniert. 2 Angabegruppen versuchen, die Matten indirekt/direkt zu treffen. Bei den Matten steht ein Abwehrspieler oder ein Spieler, der die Bälle nur zurückrollt (Erfolgserlebnis bei Treffer!)
Variation:
Ziele auf verschiedene Positionen im Feld
Verschieden Ziele verwenden: Handballtor, Matten, Quadrat mit Markierungskegeln,…

Geräte:
4-8 Bälle
2 Weichbodenmatten
Markierungskegel

Service mit Effet

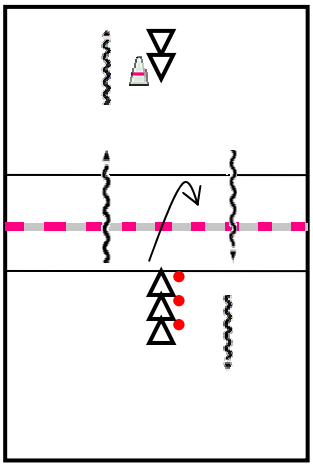


Die Aufschläger versuchen, Angaben in den gegnerischen 3m-Raum zu schlagen.
Nach dem Aufschlag gehen sie ins Gegenfeld und erwarten eine Angabe der anderen Gruppe, um sich dann wieder bei der eigenen Angabegruppe anzustellen.
Seitenwechsel!

Tipps:
Unterschiedliches Anschlagen des Balles probieren (Effet einsetzen)!
Kleine Hallen auch der Länge nach mit Leine teilbar.

Geräte:
6-8 Bälle

Kurzes Service mit Ballabwehr

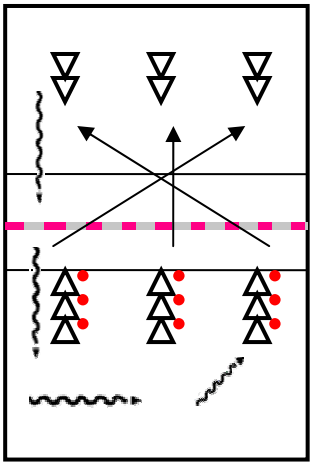


Aufschläger machen kurze Angabe, Abwehrspieler versuchen von einer Markierung aus die Bälle zu erreichen.
Start erst nach Erkennen der Aufschlagbewegung.
Aufschläger und Abwehrspieler wechseln nach der Angabe ihre Plätze.
Variation:
Aufschläger und Abwehrspielerbleiben (für eine bestimmte Zeit) auf ihren Positionen

Tipps:
Spieler mit kurzen Bällen „experimentieren“ lassen!

Geräte:
6-9 Bälle
Markierungskegel

Service – Abwehr – Marathon

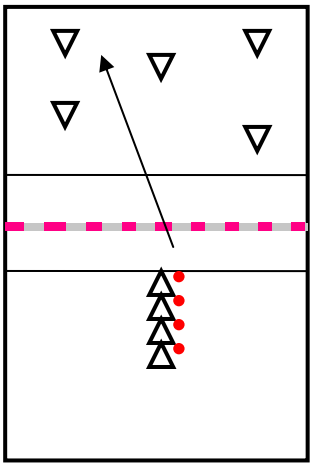


Auf einem großen Feld werden 3 Gruppen gebildet, bei jeder anfangs Aufschläger und Abwehrspieler. Nach der Angabe muss jeder Aufschläger außen um das Feld herum zu seiner Abwehrgruppe, der Abwehrspieler (nachdem er den Ball gestoppt hat) mit Ball (ebenfalls außen herum) zur Aufschlagposition.
Wechsel der 3 Gruppen auf alle Aufschlagpositionen!

Tipps:
Schlagentfernungen und Zielräume dem Leistungsniveau anpassen!

Geräte:
6-9 Bälle
6 Markierungskegel

Schläger gegen Abwehrspieler



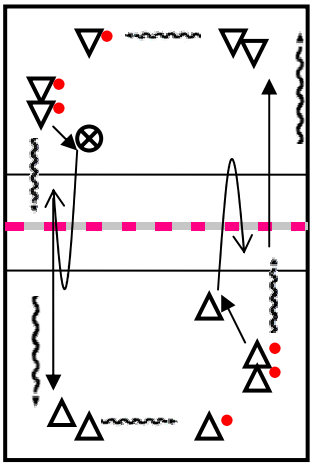
Einige Aufschläger versuchen bei einer Abwehrmannschaft zu punkten.
Mögliche Zählweise:
Wer erreicht zuerst 20 Punkte?
Die Abwehrmannschaft erzielt einen Punkt, wenn der Aufschläger einen Fehler macht, der Ball nach der Abwehr mit dem 2. (oder 3.) Ballkontakt im 3m-Raum „steht“.

Tipps:
Auch Angabeserien eines Aufschlägers möglich!
Unterscheidung: Angriffs- und Abwehrspieler

Geräte:
4-6 Bälle

5.3 Rückschlag

Im Fließbetrieb



Bälle werden von Spieler/Trainer aufgeworfen/aufgespielt und in die entsprechende Hälfte des Spielfeldes geschlagen. Rückschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach der Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Rückschlag an.

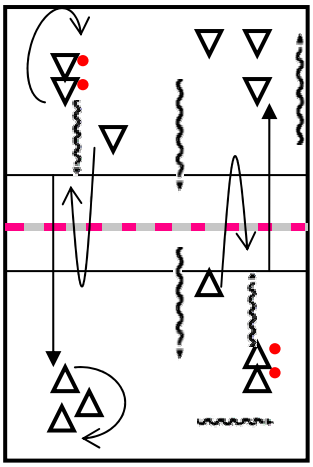
Tipps:

Genaues Aufwerfen, präzises Zuspiel!
Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand.

Geräte:

6-8 Bälle
2 Markierungskegel

Rückschlag – Abwehr – „Konkurrenz"



Aufteilung in 2 Gruppen zu je gleich vielen Angreifern und Abwehrspielern. Die Angreifer spielen sich selbst die Bälle zum Rückschlag in eine Hälfte des Spielfeldes auf.
Wer als Rückschläger punktet, oder der Abwehrspieler kann den Ball nicht sauber abwehren, darf sich nochmals in die Reihe der Rückschläger anstellen, der Abwehrspieler nochmals in der Reihe der Abwehrspieler.
Klappt die Abwehr (oder macht der Rückschläger einen Fehler), wird der Abwehrspieler zum Rückschläger und umgekehrt.

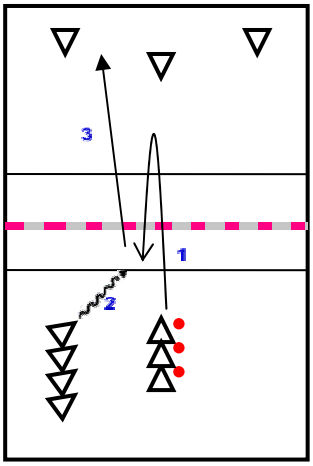
Tipps:

Abwurfmarkierung zum Zuspielvorgeben
Herausforderung: Sicherheit – Risiko!
Möglichkeit zur Leistungsdifferenzierung

Geräte:

6-8 Bälle
2Markierungskegel

Rückschlag nach gutem Zuspiel

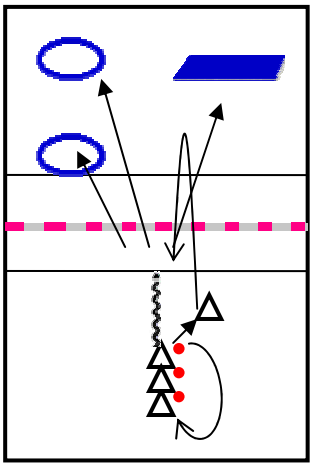


2 Gruppen – Zuspieler (mit Ball) und Rückschläger in einer Hälfte, eine Abwehrmannschaft in der anderen Feldhälfte.
Wer einen Ball gut zugespielt hat, wird zu einem Rückschläger (einreihen!). Nach schlechtem Zuspiel holt sich der Zuspieler den Ball und reiht sich wieder bei den Zuspielern ein, sein Rückschläger bleibt bei den Angreifern.

Tipps:
Zuspiel-Zielraum (z.B. 3m-Raum) vorgeben!

Geräte:
4-6 Bälle

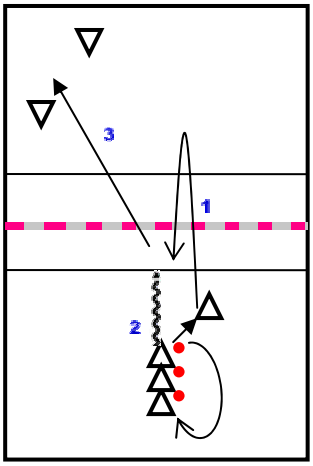
Rückschläge auf Ziele



2 Weichbodenmatten werden im Spielfeld positioniert. 2 Rückschlaggruppen versuchen abwechselnd die Matten indirekt/direkt zu treffen. Das Zuspiel übernehmen 2 Spieler im Wechsel.
Bei den Matten steht ein Abwehrspieler oder ein Spieler, der die Bälle nur zurückrollt (Erfolgserlebnis bei Treffer!)
<u>Variation:</u>
Ziele auf verschiedene Positionen im Feld
Verschieden Ziele verwenden: Handballtor, Matten, Quadrat mit Markierungskegeln,…

Geräte:
4-8 Bälle
2 Weichbodenmatten
Markierungskegel

Rückschläge auf Abwehrspieler – mit Zielvorgaben

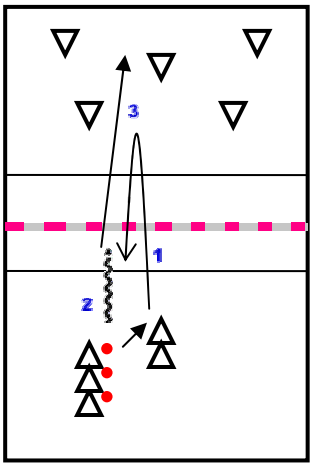


2 Rückschlaggruppen versuchen abwechselnd bestimmte Ziele/Zonen/Spieler zu treffen. Das Zuspiel übernehmen 2 Spieler im Wechsel

Tipps:
Nach dem Rückschlag erwartet der Angreifer im Gegenfeld seinen Ball (Sicherheit!)

Geräte:
6-8 Bälle

Rückschläger gegen Abwehrspieler

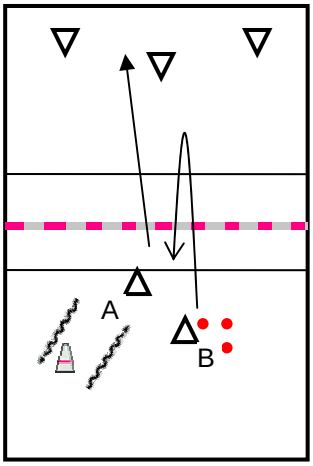


Einige Rückschläger versuchen nach Zuspiel bei einer Abwehrmannschaft zu punkten.
Mögliche Zählweise:
Welche Mannschaft erreicht zuerst 20 Punkte?
Die Abwehrmannschaft erzielt einen Punkt, wenn sie den Angriff sauber abwehrt, der Aufschläger einen Fehler macht, der Ball nach der Abwehr mit dem 2. (oder 3.) Ballkontakt im 3m-Raum „steht“.

Tipps:
Auch Rückschlagserien eines Angreifers möglich!
Unterscheidung: Angriffs- und Abwehrspieler

Geräte:
4-6 Bälle

Pyramiden – Schlagen

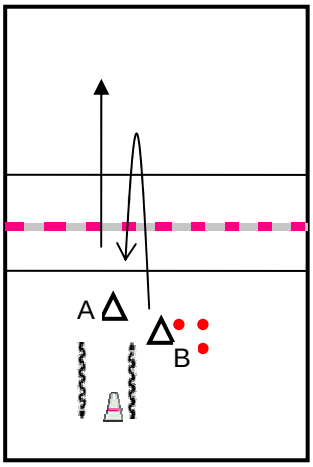


Ein Angreifer macht Rückschläge gegen eine Abwehrmannschaft (entweder komplette Mannschaft oder 2x Abwehr und Mitte).
B spielt auf, A läuft an, macht Rückschlag und läuft zum Hüttchen zurück – kurze Pause
2 Durchgänge; A spielt auf, B macht Rückschlag, läuft um Hüttchen, in der Zwischenzeit spielt A auf, B Rückschlag, zurück zu Hüttchen – kurze Pause usw.
Durchgänge werden bis 5 gesteigert und dann wieder bis auf 1 reduziert. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1
Je nach gewünschter Intensität Durchgänge wählen.

Tipps:
Abgewehrten Ball zu B zurückrollen
Sehr intensive Übungsform

Geräte:
Markierungskegel
Bälle

Rückschläge unter konditioneller Belastung

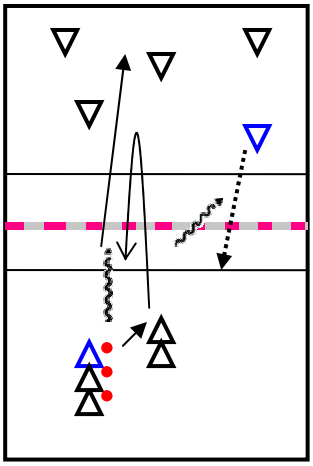


B wirft/spielt für A den Ball auf, der macht Rückschlag, läuft um das Hüttchen herum und bekommt schon den nächsten Ball für den Rückschlag aufgeworfen/aufgespielt. 8 WH
Je nach gewünschter Intensität Wiederholungszahl wählen.
Variation:
A wird vorgegeben wohin er den Ball schlagen soll (Zonen einteilen)

Tipps:
Die freien Spieler bringen die Bälle zu B zurück

Geräte:
Bälle
Leine
Markierungskegel

Doppelter Angriff

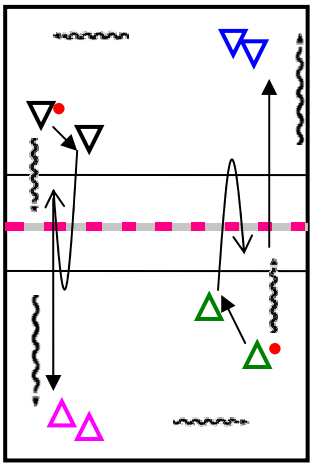


Nach einem Rückschlag wechselt der Angreifer ins Gegenfeld (wieder als Rückschläger) und versucht, den (eventuell) abgewehrten und zugespielten Ball dosiert in den „eigenen“ 3m-Raum zu schlagen.

Tipps:
Verschiedene Ziele beim 2. Rückschlag möglich!

Geräte:
4-6 Bälle

Rückschläge im Fließbetrieb



Ein Angreifer und ein Zuspieler bilden ein Paar. Nach dem Zuspiel und Rückschlag in einer Feldhälfte wechseln beide Spieler (am Rand!) ins Gegenfeld und wehren dort an der Grundlinie einen Angriff ab. Mit diesem Bal stellen sie sich wieder im gleichen Feld zum Rückschlag an.

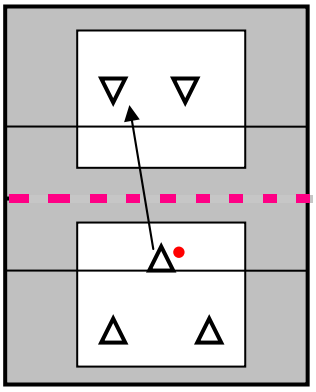
Variation:
Der Angreifer beginnt an der Grundlinie den Ball vorzuspielen – Zuspiel – Rückschlag.
Bei Anfängern mehr Kontakte und Wechsel Zuspieler – Rückschläger

Tipps:
Eventuell Zuspielentfernung vorgeben

Geräte:
6-8 Bälle

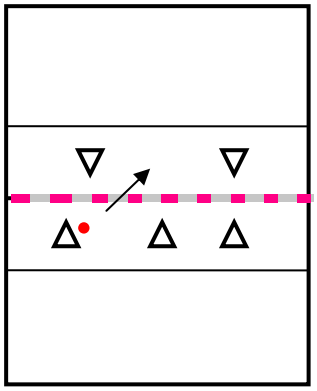
5.4 Spielformen mit Angabe und Rückschlag

Kleinfeldspiel



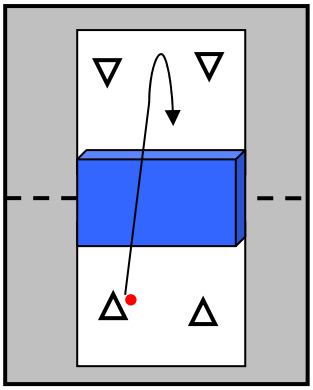
2er oder 3er Mannschaften spielen auf einem Kleinfeld (18x8 m bis 24x10 m) gegeneinander. Angabe von der 3m-Linie, 3 Ballkontakte, Leinenhöhe je nach Spielklasse.
Variation:
Aufhebung der Feldbegrenzung – nach der Abwehr darf der Ball außerhalb des Feldes aufspringen.
Tipps:
Intensive Spielform!
Internes Turnier durchführen
Geräte:
1 Ball/4-6 Spieler
Leine

Tschin - Tschin



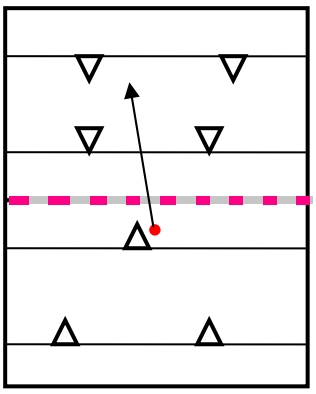
2er oder 3er Mannschaften spielen im 3m- Raum (Breite 5-20 m) mit 3 Ballkontakten gegeneinander, Leinenhöhe je nach Spielklasse.
Angabe von der Mannschaft, die den Punkte gemacht hat (von der 3m-Linie)
Tipps:
Training des Leinenspiels
Blocken nicht erlaubt!
Geräte:
1 Ball/4-6 Spieler
Leine

Nebel - Faustball



Auf einem Kleinfeld (ca. 24x12 m) stehen sich 2 Mannschaften, zu je 3-5 Spieler, gegenüber. Das Spiel wird regulär geführt, allerdings mit Sichtbehinderung.
Dazu werden auf die Leine Decken (Leintücher) gehängt, in der Halle können Weichbodenmatten zwischen Barren in der Spielfeldmitte aufgestellt werden.
Tipps:
Spielwitz und taktische Raffinessen entwickeln sich.
Geräte:
1 Ball
Leine
Decken (Leintücher)
Weichböden, Barren

Offensives Kleinfeldspiel

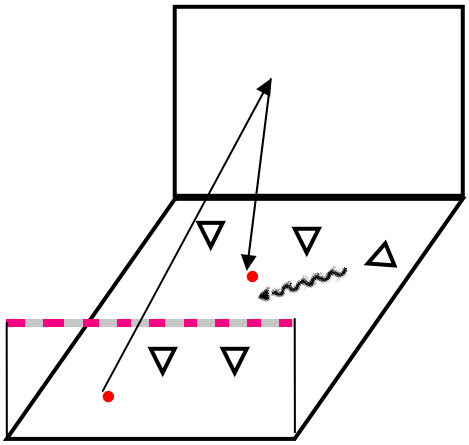


Auf einem Kleinfeld (ca. 24x12 m) stehen sich 2 Mannschaften (zu je 3-4 Spielern) gegenüber, die einen von der Grundlinie vorgezogenen Standort für die Ballannahme (Linie oder Markierung) einnehmen müssen. Punkte sind nur über die Grundlinie möglich!

Tipps:
Training direkter Ballabwehr
Spiel auch für Abwehrspieler alleine (Leine niedriger – Standschläge)

Geräte:
1 Ball
Markierung

Hot-Dog – Faustball

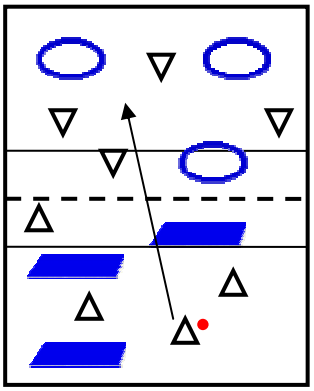


Auf einem Hallenkleinfeld (mit festen Wänden) stehen sich 2 Mannschaften (zu je 3-4 Spielern) gegenüber.
Das Spiel wird regulär geführt, mit einer Erweiterung:
Bälle, die nach Bodenkontakt an die Wand springen, dürfen dann direkt weitergespielt werden (der von der Wand abspringende Ball). Der Wandkontakt zählt bereits als 1 Ballkontakt.

Tipps:
Spiel auch für Abwehrspieler alleine (Leine niedriger)

Geräte:
1 Ball
Leine

Hindernis – Faustball

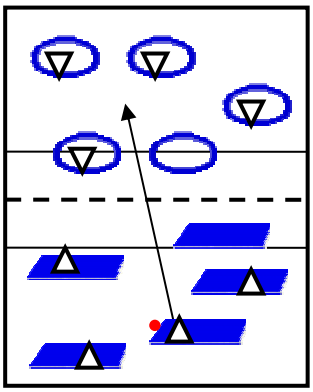


2 Mannschaften (zu je 4-5 Spieler) stehen sich auf einem Kleinfeld (24x12 m) gegenüber, in beiden Hälften sind eine gleiche Anzahl von Matten verteilt, die die
Spieler nicht betreten dürfen (Fehler). Das Spiel wird regulär geführt.
<u>Variation:</u>
Jede Mannschaft darf sich die Matten selbst „verlegen“
Schläge direkt auf Matten zählen als Punkt.

Tipps:
Richtiges Verhältnis zwischen Matten- und Spielerzahl und Feldgröße!

Geräte:
1 Ball
10-20 Matten

Insel - Faustball



2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen sich auf einem Kleinfeld (ca. 24x12 m) gegenüber, in beiden Hälften sind eine gleiche Anzahl von Matten (mehr Matten als Spieler) ausgelegt. Jeder Spieler steht auf einer Matte, der Boden darf erst nach Ballkontakt berührt werden. Sonst wird das Spiel regulär geführt.

Variation:

Mannschaft darf Matten selber auslegen

Tipps:

Spielwitz fördern!

Geräte:

1 Ball
16-20 Matten

Sitz – Faustball

In einem Kleinfeld (9x6 m bis 24x 12 m) spielen 2 Mannschaften (zu je 3-6 Spieler) gegeneinander (3-4 Ballkontakte), das Spielfeld ist durch eine niedrige Leine (ca. 30 cm) oder eine Langbank geteilt. Alle Spieler sitzen am Boden, dürfen sich nur auf „allen Vieren“ fortbewegen und bei Ballkontakt nicht aufstehen (sitzen bzw. mindestens 3 Gliedmaßen am Boden).

Tipps:

Hohe Anforderung an die Gewandtheit!

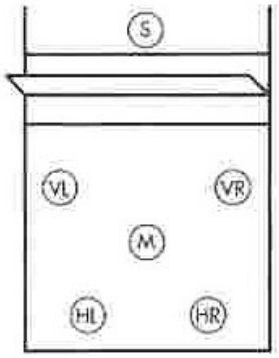
Geräte:

1 Ball
Leine (Langbänke)

6 Spiel- und Übungsformen zur Taktik

6.1 Stellungsspiel

Methodik: W – Aufstellung



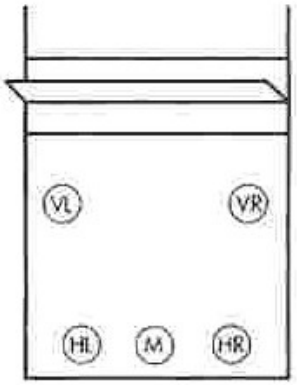
1. Richtige Position im Spielfeld (im Klein- oder Großfeld) einnehmen – Angriff aus der Mitte!
2. Angriff von der Seite (rechts) – richtige Aufstellung in Abhängigkeit des gegnerischen Angriffortes. Trainer nimmt verschiedene Aufschlagpositionen im Gegenfeld ein – Spieler nehmen darauf hin ihre Position ein („Drehscheibe“: Mittelspieler)
   Bei Angriff von links entsprechend seitenverkehrt Position einnehmen
3. Spieler (Aufschläger) nehmen rasch Aufschlagposition ein – Mannschaft richtet ihre Stellung danach aus.
   Die Angabe wird abgewehrt, dann zurück

in die Grundstellung. Nächst Angabe…

Tipps:
Jeder Spieler soll sich auf jeder Position zurechtfinden können!
Am Anfang Grundaufstellungen im Feld markieren und Bälle nur fangen!
Bei Angriff von der Seite: Stichwort „drehen“

Geräte:
Bälle
Markierungen (Reifen)
Netz

Methodik: U – Aufstellung



1. Richtige Position im Spielfeld (im Klein- oder Großfeld) einnehmen – Angriff aus der Mitte!
2. Angriff von der Seite (rechts) – richtige Aufstellung in Abhängigkeit des gegnerischen Angriffortes.
   Trainer nimmt verschiedene Aufschlagpositionen im Gegenfeld ein – Spieler nehmen darauf hin ihre Position ein.
   Bei Angriff von links entsprechend seitenverkehrt Position einnehmen
3. Spieler (Aufschläger) nehmen rasch Aufschlagposition ein – Mannschaft richtet ihre Stellung danach aus.
   Die Angabe wird abgewehrt, dann zurück

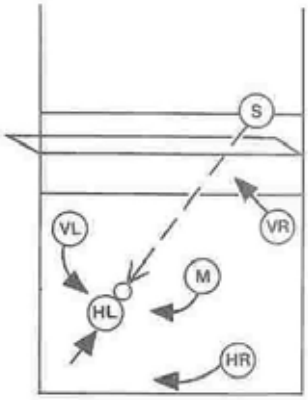
in die Grundstellung. Nächst Angabe…

Tipps:
Jeder Spieler soll sich auf jeder Position zurechtfinden können!
Am Anfang Grundaufstellungen im Feld markieren und Bälle nur fangen!
Bei Angriff von der Seite: Stichwort „drehen“

Geräte:
Bälle
Leine

6.2 Deckungsspiel

Grundverhaltensweisen



Es geht darum den abwehrenden Spieler so abzudecken („einzukreisen"), dass eine möglich schlechte Abwehr zu keinem Fehler führt. Dabei sind alle übrigen 4 Spieler beteiligt!

1. rechter Hinterspieler wird angespielt
2. linker Hinterspieler wird angespielt
3. Mittelspieler wird angespielt

2 Möglichkeiten (meistens Drehung nach links)

4. rechter Vorderspieler wird angespielt
5. linker Vorderspieler wird angespielt

Methodik:

a) Bälle werden zugeworfen und gefangen – Spieler laufen auf ihre Deckungspositionen
b) Bälle werden zugeworfen/geschlagen und abgewehrt – Spieler laufen auf ihre Deckungspositionen

Angriffe mit Deckungsverhalten und Spielaufbau

Tipps:

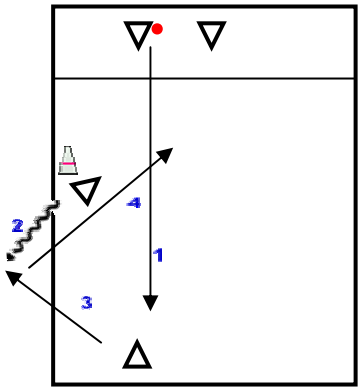
Jeder Spieler soll sich auf jeder Position zurechtfinden können!
Spielaufbau „von hinten"

Geräte:

Bälle
Leine

6.2.1 Übungsformen zum Deckungsverhalten

Vorderspieler deckt Hinterspieler ab



Eine 4er Gruppe ist wie in nebenstehender Abbildung aufgestellt. Ein Spieler an der Leine wirft den Ball zum Hinterspieler – Vorderspieler läuft auf Deckungsposition – Hinterspieler spielt Ball ins out – Vorderspieler spielt Ball direkt ins Feld (bei 4 Kontakten)/ einen Aufball an die Leine (bei 3 Kontakten)

Werfer wird zum Hinterspieler – Hinterspieler zum Vorderspieler- Vorderspieler zum Ballfänger – …

Variation:

Hinterspieler spielt Ball:

- kurz in die hintere Ecke
- direkt vorne ins Out

seitlich weit nach vorne

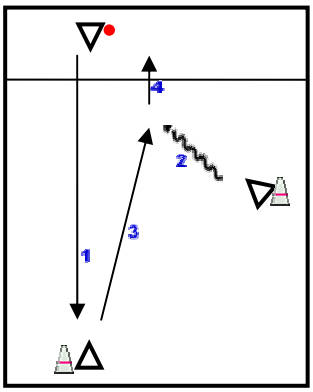
Tipps:

Eventuell Markierungen anbringen!
Wenn „Fehlertraining" technisch zu schwierig – werfen lassen!
Auf beiden Seiten trainieren!

Geräte:

1 Ball/4er Gruppe
Leine
Markierungskegel

Vorderspieler sichert Raum vor der Leine ab

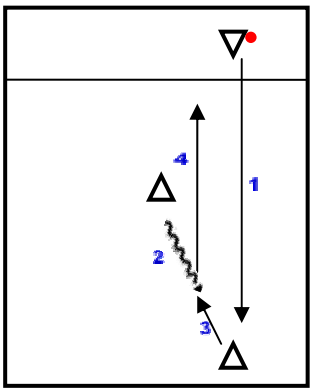


Bälle werden aus dem 3m-Raum zum linken Hinterspieler geworfen – rechter Vorderspieler sichert Raum vor der Leine ab (immer mit Blick zum Ball) – Hinterspieler spielt Ball weit und flach nach vorne – Vorderspieler beruhigt den Ball (4 Kontakte)/spielt Aufball (über Kopf)
Werfer wird zum Hinterspieler – Hinterspieler zum Vorderspieler – Vorderspieler zum Ballfänger und Werfer ...
Variation:
Bei Einbeziehung des 2. Vorderspielers auch mit Rückschlag möglich!

Tipps:
Eventuell Markierungen anbringen!
Wenn „Fehlertraining" technisch zu schwierig – werfen lassen!
Auf beiden Seiten trainieren!

Geräte:
2-3 Bälle
Leine
Markierungskegel

Mittelspieler deckt Hinterspieler ab

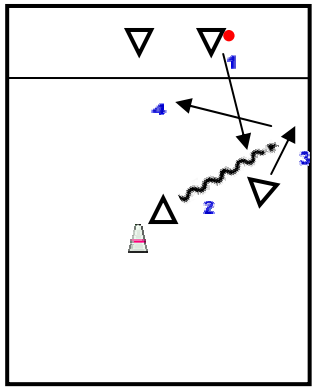


Eine 3er Gruppe spielt 10 Bälle in Serie, wechselt dann die Position. Ein Ballfänger bzw. –Werfer steht an der Leine, ein Hinter- und Mittelspieler auf ihrer Position.
Der Spieler an der Leine wirft den Ball zum Hinterspieler – Mittelspieler deckt ab – Hinterspieler lässt Ball kurz „abtropfen" – Mittelspieler spielt zu – ...

Tipps:
Eventuell Markierungen anbringen!
Wenn „Fehlertraining" technisch zu schwierig – werfen lassen!
Auf beiden Seiten trainieren!

Geräte:
1 Ball
Leine
Markierungskegel

Mittelspieler deckt Vorderspieler ab

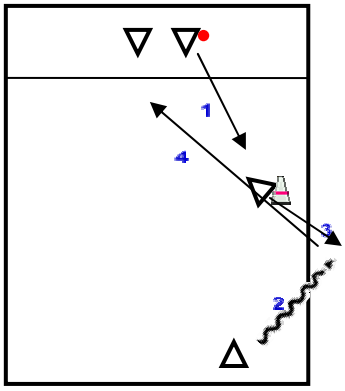


Eine 4er Gruppe ist wie in der nebenstehenden Abbildung aufgestellt. Ein Spieler an der Leine wirft den Ball zum Vorderspieler – Mittelspieler läuft auf seine Deckungsposition – Vorderspieler spielt Ball niedrig nach vorne – Mittelspieler spielt Aufball zur Feldmitte
Werfer wird zum Vorderspieler – Vorderspieler zum Mittelspieler – Mittelspieler zum Ballfänger – …

Tipps:
Eventuell Markierungen anbringen!
Wenn „Fehlertraining“ technisch zu schwierig – werfen lassen!
Auf beiden Seiten trainieren!

Geräte:
1 Ball/4er Gruppe
Leine
Markierungskegel

Hinterspieler deckt Vorderspieler ab

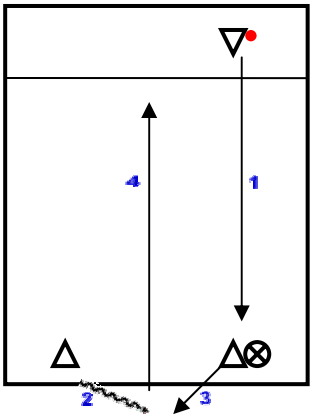


Eine 4er Gruppe ist wie in der nebenstehenden Abbildung aufgestellt. Ein Spieler an der Leine wirft den Ball zum Vorderspieler – Hinterspieler läuft auf seine Deckungsposition – Vorderspieler spielt Ball über Kopf ins Out – Hinterspieler spielt Ball zur Feldmitte (4 Kontakte)/spielt Aufball zur Feldmitte (3 Kontakte)
Werfer wird zum Hinterspieler – Hinterspieler zum Vorderspieler – Vorderspieler zum Ballfänger – …

Tipps:
Eventuell Markierungen anbringen!
Wenn „Fehlertraining“ technisch zu schwierig – werfen lassen!
Auf beiden Seiten trainieren!

Geräte:
1 Ball/4er Gruppe
Leine
Markierungskegel

Hinterspieler deckt Hinterspieler ab



Ein Spieler an der Leine wirft Bälle auf den Trainer oder Spieler (Hinterspielerposition). Dieser spielt die Bälle über Kopf hinter die Grundlinie. Der andere Hinterspieler spielt aus der Deckungsarbeit heraus den Ball nach vorne (4 Kontakte)/als weiten Auf-Ball zur Leine. Dann läuft er wieder zurück auf seinen Platz (Markierung) – …
10 Wiederholungen – Spielerwechsel!

Tipps:
Eventuell Markierungen anbringen!
Auf beiden Seiten trainieren!

Geräte:
1 Ball/3er Gruppe
Leine
Markierungskegel

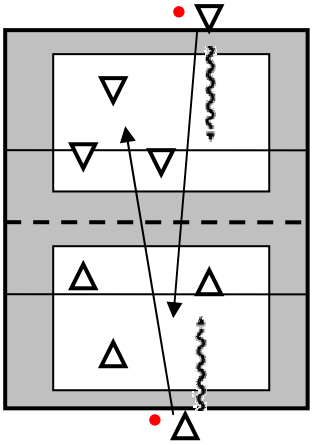
7 Faustballspielformen
mit besonderen Regeln oder Spielgeräten

Kopf – Faustball

Auf einem kleinen Spielfeld (ca. 10x4 m) stehen sich 2er Mannschaften gegenüber, die Leinenhöhe beträgt 1m. Die Angabe erfolgt von unten und hinter der 3m-Linie. Der Ball wird regulär abgewehrt und so nach vor gespielt, dass der Ball direkt oder indirekt mit dem Kipf wieder ins Gegenfeld gestoßen werden kann.
Variation:
Ball muss direkt mit dem Kopf gespielt werden!
Tipps:
Vorsicht auf Geräte und Ständer!
Geräte:
1 Ball/4 Spieler
Leine

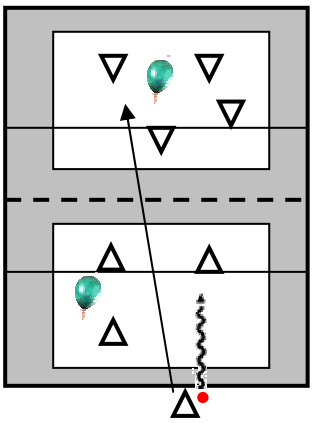
Double – Volley – Faustball

2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen sich im Volleyballfeld (Leinenhöhe: 2-2,2 m) gegenüber. Auf ein Kommando des Trainers werden 2 Bälle gleichzeitig hinter den beiden Grundlinien ins Spiel gebracht. Jede Mannschaft muss den Ball 3x berühren, bevor er zum Gegner gespielt werden darf.
Wer begeht zuerst einen Fehler?
Tipps:
Schiedsrichter notwendig!
Geräte:
2 Bälle
Leine

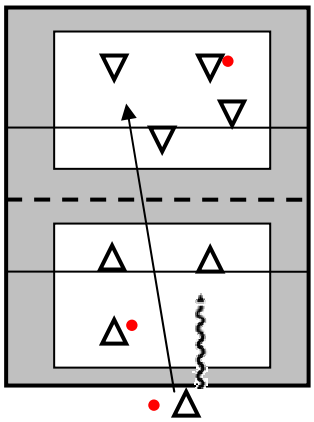


Ballon – Volley – Faustball

2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen sich im Volleyballfeld (Leinenhöhe: 2-2,2 m) gegenüber. Jede Mannschaft hat einen Luftballon in der Luft zu halten (durch hochschlagen), ein Spieler darf den Ballon nicht 2x in Folge hochschlagen. Die Angabe des Balles erfolgt von unten hinter der Grundlinie, der Ball muss 3x direkt gespielt werden. Angriffsschläge sind erlaubt.
Variation:
Jeder Spieler muss den Ball berühren (4-6 Kontakte)
In jeder Mannschaft 2 Luftballons
Tipps:
Aufstellung im Feld → weg von den Seitenlinien!
Geräte:
1 Leine
3 Bälle



Tripple – Volley – Faustball



2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen sich im Volleyballfeld (Leinenhöhe: 2-2,2 m) gegenüber. Die Angabe des Balles erfolgt von unten hinter der Grundlinie, der Ball muss 3x direkt gespielt werden. Angriffsschläge sind erlaubt. Jede Mannschaft hat zusätzlich 1 Ball im Spiel zu halten (durch senkrechtes, indirektes hochspielen), ein Spieler darf den Ball nicht 2x in Folge hochspielen.

Variation:

Jeder Spieler muss den Ball berühren (4-6 Kontakte)

Tipps:

Aufstellung im Feld → weg von den Seitenlinien!

Geräte:

1 Leine
1 Ball

Fuß – Kopf – Faustball

Auf einem Kleinfeld (ca.24x12 m) stehen sich 2 Mannschaften (zu je 3-5 Spieler) gegenüber. Jede Mannschaft hat 3 Kontakte (Fuß, Kopf und Arm/Faust) in beliebiger Reihenfolge zur Verfügung. Der Ball darf zwischen den Kontakten den Boden berühren. Die Angabe erfolgt hinter der 3m-Linie von unten.

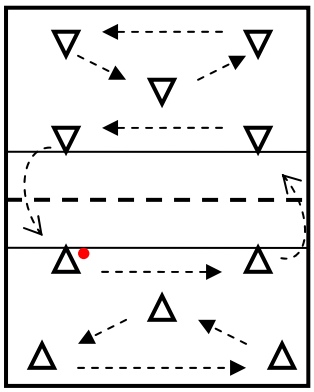
Tipps:

Spielwitz ist gefordert!

Geräte:

1 Ball
1 Leine

Leinenrotationsspiel



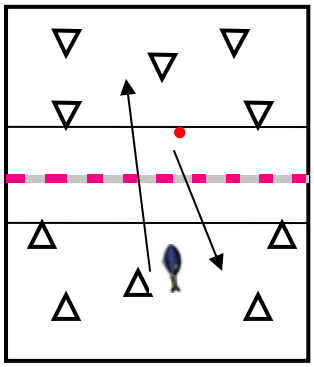
Es stehen sich 2 Mannschaften gegenüber. Es wird ganz normal gespielt, nur rotieren die Angreifer immer um eine Position weiter. Ebenfalls die Verteidigungsspieler (Abwehr und Zuspiel) wechseln die Positionen (siehe Abb.)

Rotationsrhythmus variabel (nach 3, 5,..gespielten Bällen)

Geräte:

1 Ball
Leine

Double - Ball



2 Mannschaften (zu je 5 Spielern) stehen sich im Faustballfeld gegenüber. Gleichzeitig werden 2 Bälle ins Spiel gebracht. Es erfolgt ein ganz normaler Spielablauf. Abwehr, Zuspiel und Angriff. Nach dem ersten Fehler, wird mit dem 2. Ball solange weitergespielt bis ebenfalls ein Fehler gemacht wird.

Variation:

Anstatt des 2 Balles Vortex oder Indiaca verwenden, müssen sofort wieder ins gegnerische Feld gespielt werden und dürfen den Boden nicht berühren!

Tipps:

Angabelinie markieren (ca. bei 7m)

Gegebenenfalls kein Schlagen erlaubt.

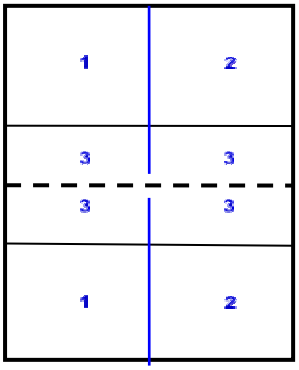
Geräte:

2 Bälle

Vortex oder Indiaca

Leine

Zonen-Spiel



Das Faustballfeld wird in verschiedene Zonen eingeteilt. Spieleranzahl 3:3 bis 5:5. Es erfolgt ein normales Faustballspiel, nur mit dem Unterschied, dass die Punktezählung entsprechend der eingeteilten Zonen erfolgt. Wird ein Punkt z.B. in Zone 3 erzielt, so erhält die Mannschaft 3 Gutpunkte.

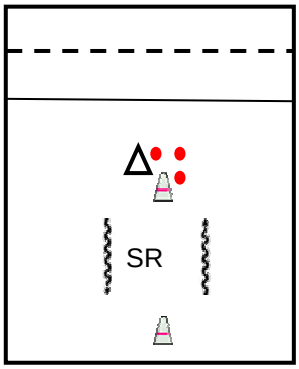
Geräte:

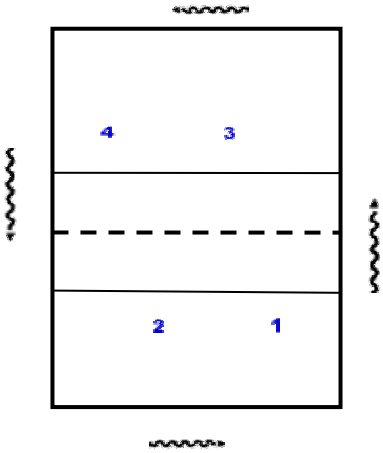
Leine

1 Ball

Markierungen zur Zoneneinteilung (z.B. Klebeband für die Halle, Kalkmarkierung,…)

Faustball-Biathlon





Es werden die Spieler in Gruppen eingeteilt. Es wird pro Gruppe eine Zielübung aufgebaut (1-4). Der erste der Gruppe beginnt mit der Übung, hat er diese absolviert (mit oder ohne Strafrunde), so läuft er 1x um das gesamte Feld und übergibt anschließend an den 2. seiner Gruppe.

Beispiel:

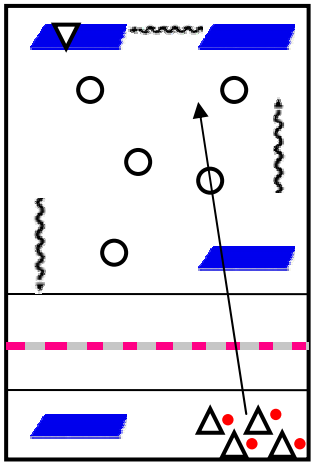
Der Spieler steht bei einer Markierung, wirft sich den Ball auf und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum. 3 Versuche. Sind alle 3 Versuche gültig, so kann er gleich um das ganze Feld laufen. Wenn nicht, muss er noch 3 Strafrunden (SR) laufen (jeweils von seiner Markierung zu einer 2.)

Variation:

Anzahl der Versuche

Zielübung (z.B. Heben des Balles in offenen Kasten)

Faustball-Brennball



Die Spieler der Mannschaft A servieren (Service von oben) einer nach dem anderen. Nach dem Service muss der, der gerade serviert hat um das Feld laufen, ohne „gebrannt“ zu werden. Er kann seinen Lauf auf den Matten in den 4 Ecken des Feldes unterbrechen. Wer auf einer Matte steht, kann nicht gebrannt werden. Pro Lauf erhält die Mannschaft A 1 Punkt. Das Team B muss den Ball abwehren, zuspielen und angreifen. Nur so kann es verhindern, dass A einen Punkt macht. Gelingt es der Mannschaft B nicht den Ball abzuwehren bzw. passiert beim Zuspiel oder Angriff ein Fehler, so bekommt Mannschaft A einen Punkt und der Spieler, der serviert hat, braucht nicht mehr weiterlaufen (gilt nur für denjenigen Spieler, der das Service gemacht hat; alle anderen Spieler bleiben auf den Matten stehen)

Tipps:

Feldgröße Alter und Niveau anpassen!

Geräte:

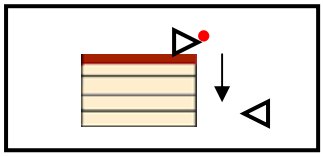
Leine
Bälle
4 Matten

8 Stations- und Testformen für die Technik

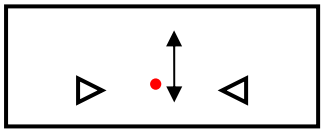
8.1 Stationsformen

Heben des Balles für Anfänger

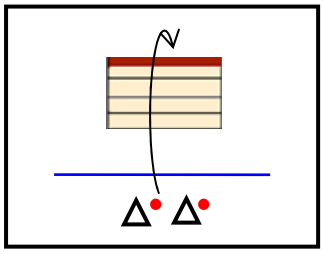
Station 1:
Den Stab mit beiden Händen im Untergriff (Handrücken zum Boden) halten und mit dem Partner Schattenübungen über die Langbank turnen. Die Arme sind dabei möglichst waagrecht zu halten.
1 Langbank, 2 Turnstäbe


Station 3

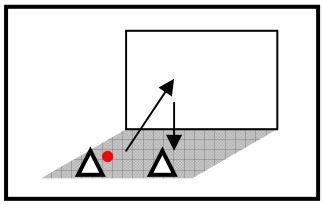
Station 2:
Balancieren des Balles am Unterarm, abwechselnd mit dem rechten und linken Arm.
2 Bälle


Station 4

Station 3:
Ein Spieler stellt sich auf den Kasten und lässt den Ball abwechselnd senkrecht auf die waagrechten Unterarme des Partners fallen. Der Partner federt aus einer Hockstellung dem Ball entgegen.
Kasten mit 3 Teilen, 1 Ball

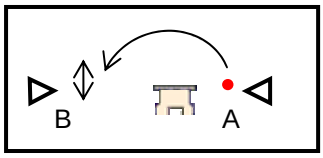

Station 5

Station 4:
Abwechselndes Heben des Balles im Stand (indirekt)
2 Bälle


Station 6

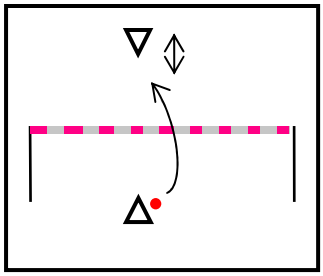
Station 5:
Den Ball in den offenen Kasten heben.
Kasten mit 4 Teilen - offen, 2 Bälle

Station 6:
Den Ball gegen die Wand heben, stoppen und wieder gegen die Wand heben.
2 Bälle



Station 7

Station 7:
Die beiden Spieler stellen sich gegenüber auf, A hebt den Ball zum Partner, dieser stoppt den Ball und hebt ihn wieder über die Bank zurück. Wiederholungen zählen!
1 Langbank, 1 Ball


Station 8

Station 8:
Übung wie Station 7. Die Höhe der Leine wird auf das Können der Spieler abgestimmt.
2 Sprungständer, Zauberschnur, 1 Ball

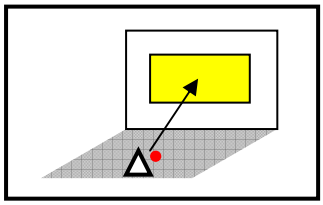
Service für Anfänger

Station 1:
Tennisball mit tiefgeschwungenem Arm an die Wand werfen und wieder fangen.
Wichtig: Schwung des Armes
1 Tennisball

Station 2:
Einen Faustball mit der Breitseite des Unterarmes gegen die Wand schlagen und wieder fangen
1 Faustball

Station 3:
Service von unten. Der Ball hängt in einem lose schwingenden Ballnetz und muss durch einen z.B. mit Ständern abgegrenzten Sektor gespielt werden.
Achtung: aufgehängten Ball der Körpergröße anpassen
1 Faustball, Ballnetz, Ständer (z.B. Hochsprungständer,..)

Station 4:
Service von unten in eine bestimmte Fläche an der Wand
1 Faustball


Station 4

Station 5:
Tennisball wird über den Kopf an die Wand geworfen und wieder gefangen.
1 Tennisball

Station 6:
Service von oben; Faustball aus der Hand schlagen gegen die Wand
1 Faustball

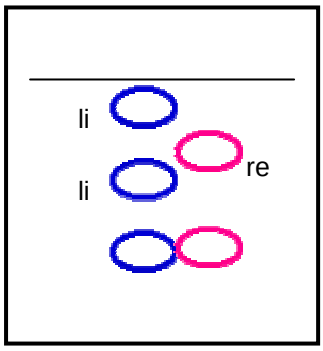
Station 7:
Service von oben mit einer Indiaca-Feder. Indiaca aufwerfen und schlagen
1 Indiaca

Station 8:
Service von oben; der Faustball hängt wie bei Station 3 in einem Ballnetz . Es soll auf den ruhenden bzw schwingenden Ball geschlagen werden.
Achtung: aufgehängten Ball der Körpergröße anpassen
1 Faustball, Ballnetz

Sprungschlag für Anfänger

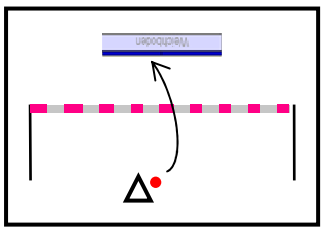
<u>Station 1:</u>
Beidhändiger Prellwurf an die Wand. Hochspringen, Ball gegen die Wand mit Bodenkontakt prellen.. Dieser soll dann von der Wand wieder abprallen
1 Faustball

<u>Station 2:</u>
Anlaufschulung: Vor einer bestimmten Linie ein paar Schritte angehen/anlaufen und dann einbeinig abspringen. Mit Reifen die Schrittfolge auflegen (2 verschiedene Farben, z.B. blau = links, rot = rechts)



Station 2

<u>Station 3:</u>
Wurf eines Tennisballes auf den Boden vor die große Matte auf der anderen Seite der Leine
1 Tennisball


Station 3

<u>Station 5:</u>
Anlaufschulung: aus bestimmter Entfernung zum Basketball-brett oder anderen Gegenständen (z.B. hängender Ball). Nach dem Absprung soll das Brett mit beiden Händen (nacheinander) berührt werden bzw der Ball geschlagen werden.

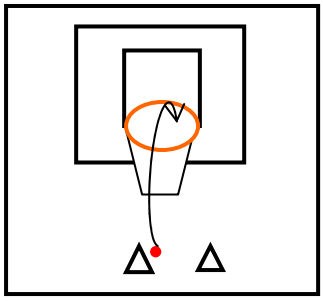
<u>Station 6:</u>
Der Spieler wirft den Ball in die Höhe und schlägt via Boden gegen die Wand
1 Ball

<u>Station 7:</u>
Sprungschlag aus dem Anlauf heraus mit einem hängenden Ball (im Ballnetz)
1 Ball, Ballnetz

<u>Station 8:</u>
Jeder Spieler wirft sich eine Indiaca-Feder hoch. Sprungschlag gegen die Wand in einen Kastenteil. Wer erzielt die meisten Treffer?
1 Indiaca-Feder

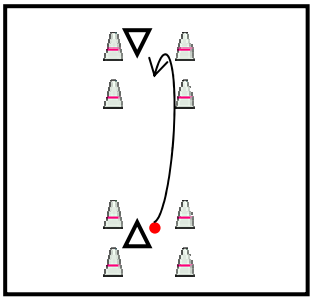
Heben des Balles für Fortgeschrittene

Station 1:
Heben des Balles in den BB-Korb
A und B heben abwechselnd den Ball in den BB-Korb
1 Ball, BB-Korb


Station 1

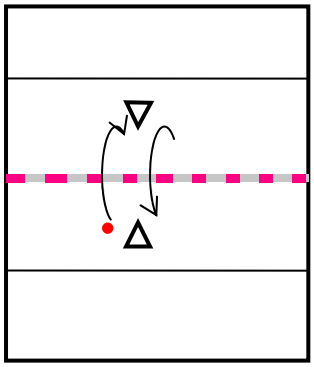
Station 2:
Heben des Balles in Zielbereich
A hebt den Ball in den Zielbereich von B. B stoppt den Ball und spielt den Ball in den Zielbereich von A.
Markierungskegel für den Zielbereich oder Reifen, 1 Ball

Station 3:
Heben des Balles im 3m-Raum
A und B spielen über die Leine Auf-Bälle im 3m-Raum
1 Ball


Station 2

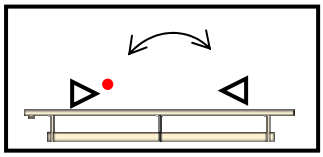
Station 4:
Ball fortlaufend aufspielen und dabei sich hinsetzen und wieder aufstehen (stehen, knien, sitzen, usw.)
2 Bälle

Station 5:
Direktes Heben des Balles gegen die Wand
A spielt den Ball gegen die Wand und B spielt den abprallenden Ball gleich wieder direkt gegen die Wand.
1 Ball/Paar

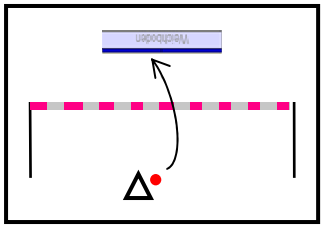

Station 3

Station 6:
Direktes Zusammenspiel auf einer Langbank
A und B stehen auf einer Langbank und spielen den Ball direkt hin und her.
Langbank, 1 Ball

Station 7:
Einen Tennisball fortlaufend indirekt heben
2 Tennisbälle


Station 6

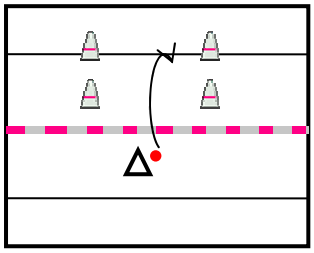
Service für Fortgeschrittene



Station 1

Station 1:
Service (Vorhandschlag) auf die Weichbodenmatte
Weichbodenmatte, 1 Ball

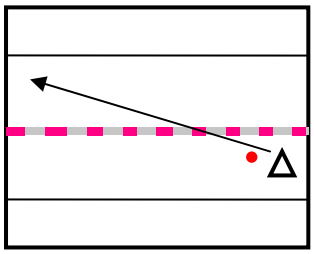
Station 2:
Kurzes Service in den 3m-Raum (Zielbereich)
1 Ball



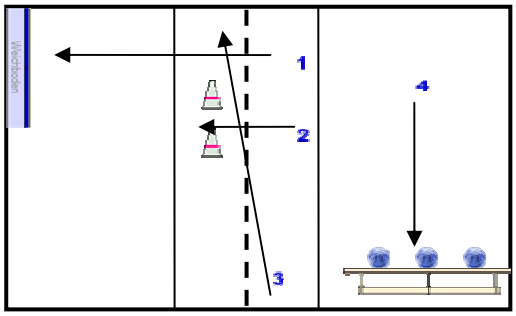
Station 2

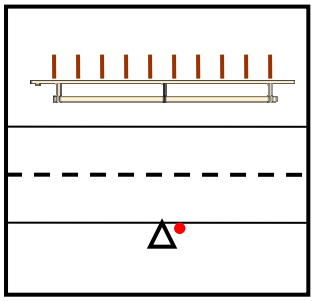
Station 3:
Service mit Effet in den 3m-Raum
1 Ball

Station 4:
Zielservice
Auf einer Langbank werden Medizinbälle aufgelegt. Der Spieler muss versuchen mit seinem Service die Bälle herunterzuschießen.
Medizinbälle, Langbank, 1 Ball



Station 3

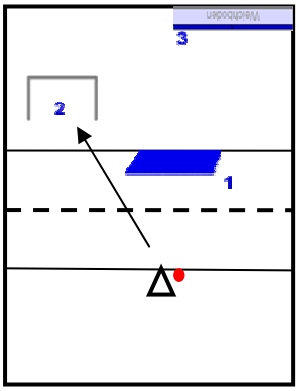




Station 4

8.2 Techniktests

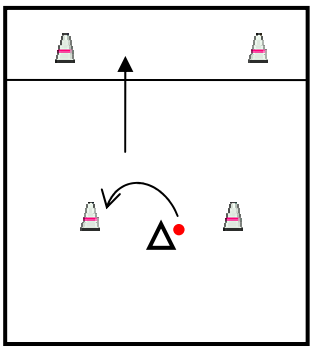
Service auf verschiedene Zielfelder



Angreifer serviert auf verschiedene Ziele, die eine unterschiedliche Punktewertung haben.
Jeder Spieler hat eine gewisse Anzahl von Service. Wie viel Punkte kann er erreichen.
Punkteanzahl notieren, der Spieler mit der höchsten Punkteanzahl gewinnt den Bewerb.
Matte = 1 Pkt.
Kleines Tor = 2 Pkt.
Weichbodenmatte an Wand gelehnt = 3 Pkt.

Geräte:
Leine
Matte
Kleines Tor
Weichbodenmatte

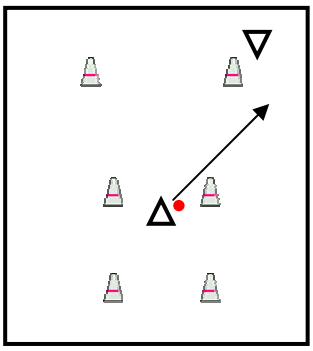
Zuspiel in Zielzone



Der Spieler wirft sich den Ball je 5x links und rechts und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum (Zielbereich)
Dabei wird immer mit der jeweiligen Außenhand zugespielt.
1 Punkt ist dann erzielt, wenn der Ball im Zielbereich aufspringt und schlagfähig ist.

Geräte:
Leine
Markierungskegel
1 Ball

Abwehr in Zielbereich

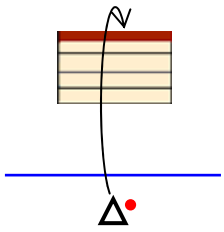


Es werden je 5x Bälle links und rechts geworfen. Der Spieler steht auf der jeweiligen Abwehrposition. Die Bälle werden Richtung Seitenoutlinie geworfen. Der Abwehrspieler darf erst dann weglaufen, wenn der Ball die Hand des Werfers verlässt. Ziel ist es, dass der Ball in den Zielbereich abgewehrt wird. Weiters soll der Ball eine ansteigende Flugbahn aufweisen, ansonsten wird er nicht als gültig gewertet.

Geräte:
Markierungskegel
1 Ball

Bronze

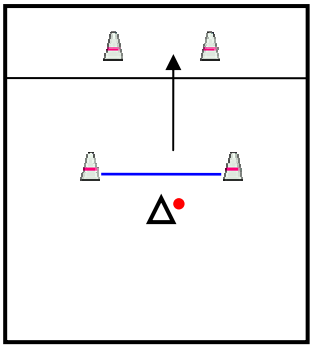
Zuspiel



UE 1

UE 1:Heben des Balles in einen Kasten

Die Testperson wirft sich selber den Ball auf und hebt den Ball in den offenen Kasten. Der Ball darf beim Aufwerfen die Markierungslinie (3m vom Kasten entfernt) nicht überschreiten.
10 Versuche
Ein Versuch ist dann gültig, wenn der Ball im Kasten landet.
Wertung: siehe Tabelle

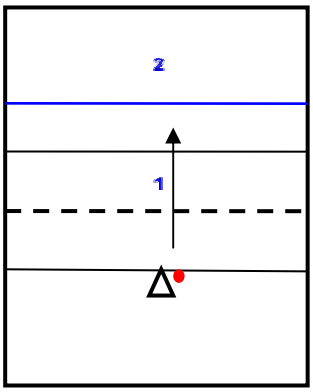


UE 2

UE 2: Indirektes Zuspiel in Zielbereich

Testperson wirft sich den Ball selber hinter der Markierung auf (5m von Leine entfernt) und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum (Zielbereich). Der aufgeworfene Ball darf die Linie nicht überschreiten. Insgesamt 10 Versuche, je 5 links und rechts zuspielen.
Ein Auf-Ball gilt als gültig, wenn er im Zielbereich aufkommt und schlagfähig ist.
Wertung: siehe Tabelle

Angriff

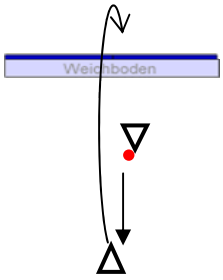


UE 3

UE 3: Service von unten

Die Testperson macht 12 Angaben. Sie stellt sich in die Mitte der 3m-Linie und macht jeweils 6 Angaben in die Zone 1 und 6 in die Zone 2. Berührt der Ball (ohne Netzberührung) die anvisierte Fläche, ist der Treffer gültig.
Wertung: siehe Tabelle

Abwehr



UE 4

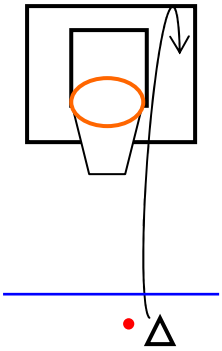
UE 4: Indirekte Ballabwehr auf Weichbodenmatte

Die Testperson B bekommt von A einen Ball zugeworfen. B wehrt den Ball so ab, dass er auf der Matte landet. (auf ansteigende Flugbahn achten. Jeder hat 20 Versuche, 10 davon werden rechts, 10 links abgewehrt. Ein Versuch ist dann gültig, wenn der Ball auf der Matte landet.
Wertung: siehe Tabelle

Silber

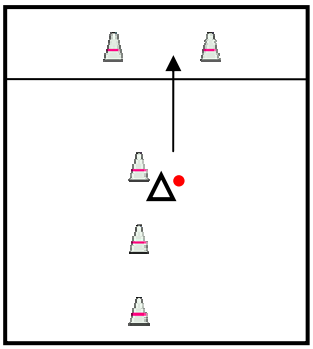
Zuspiel

<u>UE 1: Heben des Balles auf das Brett des BB-Korbes</u>
Die Testperson wirft sich den Ball bei der Freiwurflinie auf und hebt anschließend den Ball auf das Brett des BB-Korb. Der Aufgeworfene Ball darf eine bestimmte Linie nicht überschreiten. Trifft der Ball das Brett so ist der Versuch gültig. 10 Versuche
Wertung: siehe Tabelle



UE 1

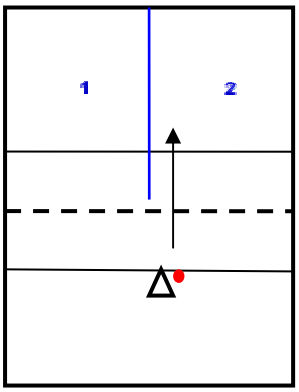
<u>UE 2: Indirektes Zuspiel in Zielbereich aus verschiedenen Distanzen</u>
Die Testperson wirft sich bei der jeweiligen Markierung den Ball auf und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum (Zielbereich). Es liegt beim Spieler bei welcher Distanz er beginnt. Pro Markierung 4 Auf-Bälle. Das Zuspiel wird dann als gültig gewertet, wenn der Ball im Zielbereich aufkommt und schlagfähig ist.
Wertung: siehe Tabelle



UE 2

Angriff

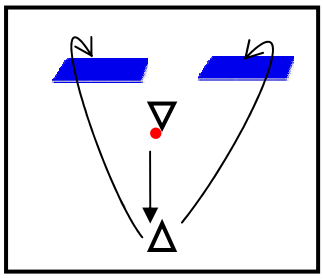
<u>UE 3: Service von oben</u>
Die Testperson soll von der 3m-Linie aus 12 Servicebälle in die beiden abgegrenzten Zonen schlagen. 6 Bälle in Zone 1 und 6 Bälle in Zone 2.
Wertung: siehe Tabelle



UE 3

Abwehr

<u>UE 4: Indirekte Ballabwehr auf Zielfelder</u>
Die Testperson B bekommt von A 20 Bälle zugeworfen. B hat je 10 Bälle mit der rechten Hand auf die rechte Matte abzuwehren und je 10 Bälle mit Links auf die linke Matte.
Wertung: siehe Tabelle



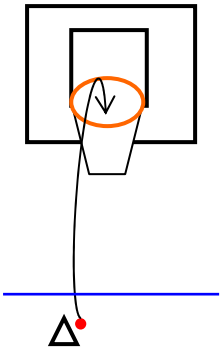
UE 4

Gold

Zuspiel

UE 1: Heben des Balles in BB-Korb

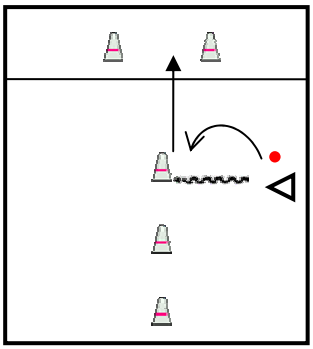
Die Testperson wirft sich den Ball bei der Freiwurflinie auf und hebt anschließend den Ball in den BB-Korb. Der Aufgeworfene Ball darf eine bestimmte Linie nicht überschreiten. Geht der Ball in den Korb so gilt der Versuch als gültig. Insgesamt 10 Versuche. Trifft der Ball den Ring so hat man einen Versuch mehr. D.h. pro getroffenen Ring hat man einen Versuch mehr. (10+3Ringe=13 Versuche)
Wertung: siehe Tabelle



UE 1

UE 2: Indirektes Zuspiel aus der Bewegung

Die Testperson wirft sich von der Seitenlinie den Ball zur Markierung, läuft nach und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum (Zielbereich)
Pro Markierung 4 Auf-Bälle. Das Zuspiel gilt dann als gültig, wenn der Ball im Zielbereich aufkommt und der Ball schlagfähig ist.
Wertung: siehe Tabelle

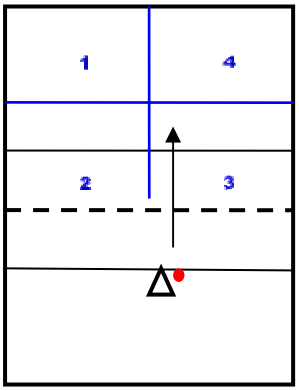


UE 2

Angriff

UE 3: Service von oben

Die Testperson soll von der 3m-Linie je 3 Bälle in die 4 verschiedenen Zonen schlagen. Berührt der Ball die vorgegebene Fläche, so ist der Treffer gültig.
Wertung: siehe Tabelle

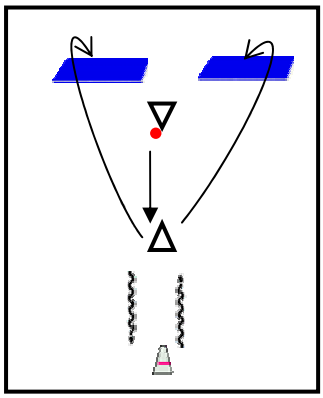


UE 3

Abwehr

UE 4: Indirekte Ballabwehr auf Zielfelder

Die Testperson B bekommt von A 20 Bälle zugeworfen. B hat je 10 Bälle mit der rechten Hand auf die rechte Matte abzuwehren und je 10 Bälle mit links auf die linke Matte. Nach jedem abgewehrtem Ball muss B die Markierung 1x umlaufen. Ist B auf dem Rückweg, wirft A bereits den Ball.
Als gültig zählen alle die abgewehrten Bälle, die auf der Matte aufkommen.
Tipp:
Timing des Ballwerfens vorher einige Male üben bzw. immer dieselbe Person (Trainer) als Werfer einsetzen.
Wertung: siehe Tabelle



UE 4

Die Tests sind erfüllt, wenn der Spieler mindestens 50 von möglichen 80 Punkten erreicht. Weiters ist zu beachten, dass bei mehrmaliger Durchführung die Tests immer unter denselben Bedingungen ablaufen sollten. Das heißt, der Testaufbau, Testablauf und die bewertende Person sollte immer gleich sein.

Tabelle

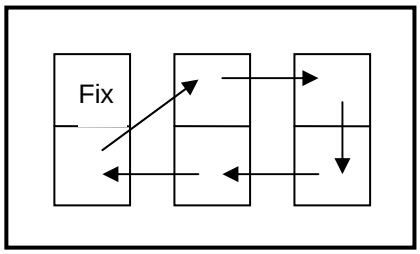
Bronzetest				Silbertest				Goldtest				Punkte
UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	
10	10	12	20	10	12	12	20	10	12	12	20	20
			19				19				19	19
9	9	11	18	9	11	11	18	9	11	11	18	18
			17				17				17	17
8	8	10	16	8	10	10	16	8	10	10	16	16
			15				15				15	15
7	7	9	14	7	9	9	14	7	9	9	14	14
			13				13				13	13
6	6	8	12	6	8	8	12	6	8	8	12	12
			11				11				11	11
5	5	7	10	5	7	7	10	5	7	7	10	10
			9				9				9	9
4	4	6	8	4	6	6	8	4	6	6	8	8
			7				7				7	7
3	3	5	6	3	5	5	6	3	5	5	6	6
			5				5				5	5
2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4
		3	3		3	3	3		3	3	3	3
1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
		1	1		1	1	1		1	1	1	1

9 Turnierformen

Rotation

Vorteil dieser Turnierform sind der geringe Aufwand für die Vorbereitung und die einfache Durchführung. Bei dieser Organisationsform spielt jede Mannschaft gegeneinander. Es müssen mindestens 4 Mannschaften gebildet werden. Die Spieldauer wird vom Trainer festgelegt. Dieser gibt auch immer das Signal für Spielbeginn und Spielende.
Nach jeder Spielrunde verschieben sich alle Teams im Uhrzeigersinn um ein Feld weiter. Mit Ausnahme eines „Eckteams". Das bleibt für die gesamte Turnierdauer auf seinem Feld stehen.
Nach (n-1) Runden hat jeder gegen jeden gespielt (n…Anzahl der Mannschaften)

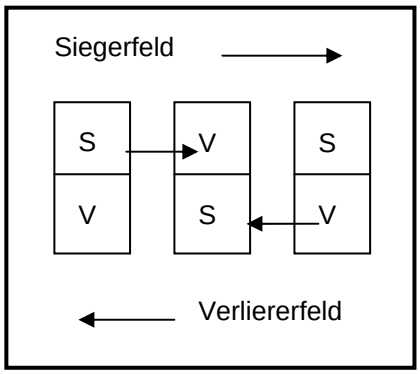
Alle gegen Alle



Up & Down

Bei dieser Turnierform spielen nicht alle Mannschaften gegeneinander. Denn die siegreiche Mannschaft wechselt immer um ein Feld weiter nach rechts, die Verlierer immer um eins nach links. Es muss also am Ende immer einen Sieger geben (im Fall von Gleichstand wird noch ein Entscheidungsball gespielt).
Jenes Team das am Siegerfeld bzw. am Verliererfeld steht, bleibt auf diesem Feld stehen (kann nicht mehr weiter gehen).
Es werden mindestens so viele Spielrunden wie Mannschaften gespielt. Turniersieger ist dann jene Mannschaft, die am Siegerfeld steht.
Tipp:
Stärker eingeschätzte Mannschaften sollten eher am Verliererfeld beginnen.

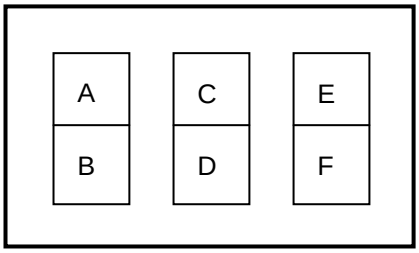
Kaiserfeld



Ballo Ballone

Ballo Ballone ist eine Organisationsform für Ballspielturniere.

- Es werden nach jeder Runde die Mannschaften neu formiert
- Es wird auf Zeit und über mehrere Runden gespielt
- Es ist eine Einzelwertung möglich
- Variationsmöglichkeiten von Anzahl der Spielfelder, Art der Spiele, Anzahl der Spieler und Mannschaftszusammensetzung



Beispiel:
3 Spielfelder, die Spielhälften werden mit A, B, C, D, E und F bezeichnet.
Spielfeld 1: Schlapfenhockey

Spielfeld 2: Faustball
Spielfeld 3: Kübelball

Die Spieler werden dann auf die Felder aufgeteilt.
Die Namen aller Spieler werden in die Liste eingetragen. Anhand dieser Liste wissen die Spieler immer auf welchem Feld sie in der nächsten Runde spielen. (Aufteilung erfolgt nach einem bestimmten Schlüssel)
Nach jeder Spielrunde werden dann die Ergebnisse der einzelnen Spielfelder eingetragen.

NAME	SPIELRUNDEN			PUNKTE			Σ	RANG
	1.	2.	3.	1.	2.	3.		
Michi	A	C	F					
Andi	E	B	D					
Sandra	B	C	A					
Christian	E	A	F					
Dani	A	F	F					
Peter	A	E	D					
usw.								

ERGEBNISSE

A:B			
C:D			
E:F			