

# Merkliste – Zielgerichtet\_vorbereitet: Mit Ball

## Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Feldwechsel

Den Ball schnappen und sich schnell in eine andere Zone verschieben: Diese Übung richtet sich auf **Schnelligkeit** aus.

Das Spielfeld ist in drei Drittel unterteilt. Alle Schüler starten im ersten Drittel und führen dabei einen Ball.

Auf ein bestimmtes Signal des Lehrers muss der eigene Ball auf den Boden gelegt werden, ein anderen Ball geschnappt werden und möglichst rasch in das Drittel auf der gegenüberliegenden Seite gelangen. Wer ist der schnellste? Das Spiel wird nun im neuen Drittel fortgeführt.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Brettball

Mit Basketball-Elementen lassen sich in diesem Aufwärm-Spiel Punkte skoren. Pässe werden via Brett gespielt.

Zwei Teams gegeneinander. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt, prellen ist untersagt.

Einen Punkt gibt es, wenn der Ball via Basketballbrett einer MitspielerIn zugespielt werden kann.

|   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|



## Variation

- Ballbesitzwechsel wenn der Ball zu Boden fällt.

**Material:** Basketballbrett

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

|   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Boden-Wand-Ball

**Teamspiel mit dem Ball: Die Schülerinnen und Schüler müssen in dieser Übung den Ball via Boden oder Wand zuspelen und dabei Gegenspieler meiden.**

Zwei Teams gegeneinander. Punkte gibt es, wenn der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt wird und der Ball über eine definierte Linie (ca 2m von der Wand entfernt) auf den Boden fällt, ohne dass ein Gegner den Ball fangen kann.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

## Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Tupfball

In dieser Tupfballvariante jagen vier Spieler einen fünften Mitspieler in einer begrenzten Zeit. Ein intensives Laufspiel.

In einem begrenzten Feld jagen vier Spielerinnen mit einem Ball eine weitere Spielerin und versuchen sie, mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen).

Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.



### Variation

- **Hasenjagd:** Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat die gegnerischen Hasen zuerst ausgerottet?

### Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.



Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

## Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Vorrat loswerden

Bälle auf verschiedene Arten von einer Hallenseite in ein Depot bringen: In dieser Übung laufen die Schüler/innen viel und führen verschiedene Bälle sportartenspezifisch.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Zwei Teams gegeneinander. Verschiedenartige Bälle sind gleichmässig in zwei Ballwagen verteilt. Jedem Team gehört ein Ballwagen, der sich auf ihrer Hallenseite befindet. Ziel ist es, alle Bälle im eigenen Ballwagen los zu werden und in den gegnerischen Ballwagen zu deponieren.

Die Bälle müssen sportartspezifisch geführt/gedribbelt werden. Pässe und Teammitgliedern sind nicht erlaubt. Welches Team ist ihren Ballvorrat schneller losgeworden?

**Material:** Verschiedene Bälle, Ballwagen

### Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Zonenball/Linienball

Die Kinder laufen viel und spielen in dieser Team-Übung verschiedene Bälle ihren Mitspieler/innen zu.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigene/n Mitspieler/in in der gegnerischen Endzone / gegnerischen Grundlinie abgelegt werden kann. Pellen ist nicht erlaubt. Anzahl Schritte mit dem Ball vorgeben.

## Variationen

- Statt mit Ball einen Badminton-Shuttle verwenden. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.
- **Reifenball:** In den Endzonen liegen in zwei bis drei Meter Abstand Reifen. Der Ball muss in einem Reifen in der gegnerischen Endzone abgelegt werden. Die Verteidiger können Reifen sperren, indem sie einen Fuss hinein setzen.

**Material:** Reifen, evtl. Badminton-Shuttle

## Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

## Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Königsdribbeln

In dieser «King-of-the-Court»-Variation sind die Kinder gefordert, den Ball zu dribbeln und ihn nicht zu verlieren. Sie können von einem Feld ins andere aufsteigen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Das Spielfeld ist in zwei Hälften (Nati A und Nati B) unterteilt. Alle Schüler starten in einer Hälfte, prellen/dribbeln einen Ball und versuchen, den anderen Mitspielern den Ball regelkonform aus dem halben Volleyballfeld zu spielen, ohne den eigenen zu verlieren.

Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt, muss in die andere Hälfte absteigen. In der Nati B kann aufsteigen, wer einem Mitspieler den Ball stehlen kann.

### Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der

Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

## Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Eier legen

In diesem Spiel müssen die Angreifer/innen Bälle in einen Reifen setzen, die von den Verteidiger/innen gesperrt werden können.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Vier Angreifer/innen spielen gegen vier Verteidiger in einem abgegrenzten Feld, worin fünf Reifen platziert sind. Die Angreifer/innen versuchen, den Ball laufen zu lassen und in einen Reifen abzulegen.

Die Verteidiger/innen können Reifen sperren, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen oder den Ball abfangen, wodurch sie zu Angreifer/innen werden. Anzahl Schritte vorgeben.

**Material:** Reifen

### Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Zonenpassen

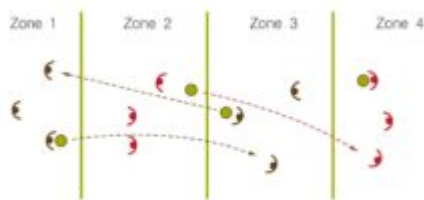
In diesem Team-Spiel auf Zeit und begrenzten Raum muss ein Ball möglichst schnell Besitzer/innen wechseln, damit das Team punkten kann.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Das Feld ist in vier Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen Eins und Drei, Team B in die Zonen Zwei und Vier. In jeder Zone wird mit einem Ball gestartet.

Pro erfolgreiches Zuspiel zu eine/m Mitspieler/in in der anderen Zone erhält das Team einen Punkt. Welches Team erzielt in drei Minuten mehr Punkte?



[Download Organisationskizze](#) (pdf)

## Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar.

Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik