

Merkliste – ... Bewegungen der Mit- und Gegenspieler/innen erkennen und darauf reagieren. (F2)

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

Badminton: Aufräumen

In dieser Übung wird der Shuttle geworfen, danach die Wand hinter dem Feld berührt. Ziel ist es, den Shuttle auf den Boden des Gegners zu bekommen. Gewonnen hat das Team, das seine Shuttles zuerst los wird.



Im Badmintonfeld stehen sich zwei Teams à drei bis sechs Spielerinnen gegenüber. Auf jeder Feldseite liegen drei Shuttles mehr als Spielerinnen. Die Spielerinnen dürfen nur einen Shuttle auf einmal auflesen und mit einem Überkopf-Wurf übers Netz spielen. Nach jedem Wurf müssen sie die Wand hinter ihrem Feld berühren, bevor sie weiter werfen dürfen. Welches Team wird ihre Shuttles zuerst los?

Variation

Verschiedene Flugobjekte (Shuttle, Softtennisball, Ballon, Tuch etc.) über das Netz auf Volleyballhöhe werfen.

Bemerkung: Pro Spielfeld einen Schiedsrichter bestimmen, der die Einhaltung der Regeln kontrolliert.

Korbball – Aufwärmen: Ball-Salat

Dies ist eine actionreiche Fangis-Form mit verschiedenen Bällen, die vor allem dazu dient, den Bewegungsmotor zu starten.

4 verschiedene Ballarten (Tennisbälle, Handbälle, Volleybälle und Basketbälle) werden im gleichen Verhältnis auf alle Spieler verteilt.

Diese tragen den Ball in ihren Händen und dürfen sich in der ganzen Halle bewegen. Der kleinere Ball fängt den grösseren: Ein Spieler mit einem Tennisball muss versuchen, einen Handball zu erhaschen, der Handball kann den Volleyball fangen etc.



Wird ein Ballhalter gehetzt, müssen die Bälle getauscht werden. Während der Tausch-aktion darf niemand der beiden von einem anderen Spieler berührt werden. Ziel ist es, den Basketball zu ergattern und ihn bis zum Spielende zu hüten.

Variationen

schwieriger

- Die Besitzer des Basketballs müssen den Ball prellen.
- Es darf nur den Basketball-Linien entlang mit dem Ball in der Hand gelaufen werden; wird die Linie verlassen, muss geprellt werden.

Material: 4 verschiedene Ballarten (Tennisbälle, Handbälle, Volleybälle und Basketbälle)

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball

Handball – Prellen: Ballraub plus

Die Kinder sollen auch mit der schwächeren Hand prellen können. Diese Übung verbessert ihre Beidseitigkeit und ihre Fähigkeit, komplexe Bewegungsabfolgen durchzuführen.



Die Spieler prellen in einer begrenzten Zone (z. B. Torraum oder 9m-Raum je nach Spieleranzahl) ihren Ball. 2-3 Spieler ohne Ball versuchen, einen Ball zu erobern. Gelingt ihnen dies, wird der Spieler, der seinen Ball verloren hat zum neuen Fänger.

Während das Spiel läuft, pfeift der Trainer in unregelmässigen Abständen. Pfiff heisst, Ball auf den Boden legen, sich einen neuen Ball erlaufen und anschliessend auf die andere Spielfeldseite prellen, wo sich ein identisches Spielfeld befindet. Weiterspielen.

Variationen

- Vorgaben beim Prellen geben (z. B. links/rechts abwechselnd; jedes dritte Mal zwischen den Beinen prellen; usw.).
- Beim Pfiff statt Ball hinlegen, Ball hoch aufwerfen.

Quelle: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Praxisbeilage «mobile» 53/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Korbball – Aufwärmen: Eierlegen

In dieser intensiven Übung für alle Spielerinnen und Spieler geht es um schnelle Reaktion und Orientierung.

Im halben Hallenfeld sind ungefähr gleich viele Reifen wie Spieler ausgelegt. Zwei Fänger ohne Ball versuchen, alle anderen Ballhalter zu berühren. Die Ballhalter haben zum Ziel, 10 Reifen anzudribbeln.

In jedem Reifen prellen sie zweimal auf, bevor sie den Reifen wechseln können. Ab dem 6. Reifen zählen sie laut mit. Wenn sie den 10. erreicht haben, dürfen sie das Spielfeld verlassen.



Werden sie währenddessen von einem Fänger berührt, müssen sie mit dem Zählen wieder bei 0 beginnen. Nach zwei Minuten wird abgepfiffen. Schaffen es alle bis zum Ende der Zeit?

Bemerkung: Diese Form ist für die Fänger intensiv. Diese daher frühzeitig austauschen.

Variationen

- Der Ball muss im Reifen auf den Boden getupft werden.
- Die Bälle liegen in den Reifen verteilt. Es muss jeweils auf den Ball gehockt werden. Achtung, diese Übung ist sehr intensiv!

Material: Reifen, Bälle

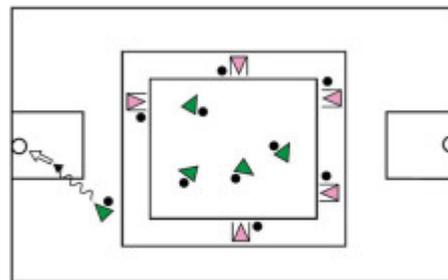
Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball

Korbball – Passen und Dribbling: Gefängnis-Ausbruch

Für den Spieler ist es wichtig, Reaktionen der Verteidiger genau zu beobachten und flink zu agieren.

Begrenzter Raum in der Hallenmitte. Alle Schüler prellen einen Ball. Eine Gruppe muss versuchen, die andere Gruppe im begrenzten Gefängnisfeld zu halten.

Wer ausbrechen kann ohne berührt zu werden, kann zweimal auf den Korb werfen (maximal zwei Punkte erzielen) und kehrt dann ins Feld zurück. Welche Gruppe kann in einer bestimmten Zeit mehr Punkte erzielen?



Legende			
▲	Angriffsspieler	▲	Markierungshütchen
▲●	Angriffsspieler mit Ball	┆	Malstab
▼	Verteidiger	○	Reifen
●	Spieler	┆┆┆	Langbank
●●	Spieler mit Ball	■	Weichbodenmatte
→	Laufweg	□	Motte
→	Pass, Ballweg	▨	Schwedenkasten
↖↗	Prellen des Balles	⊞	Mini-Trampolin
→	Wurf		

Variationen

einfacher

- Die Anzahl der Verteidiger (Wächter) verringern. Dies erleichtert den Durchbruch für die Ballhalter (Gefangene).

schwieriger

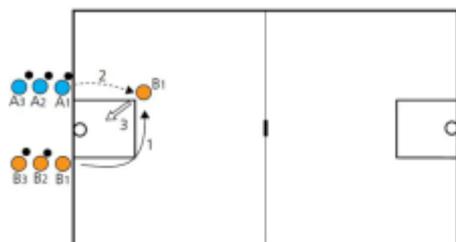
- Die Verteidiger besitzen keinen Ball und sind so agiler auf den Beinen.

Material: Bälle, zwei Körbe, Malstäbe (zur Feldbegrenzung)

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball

Korbball – Werfen und zielen: Entscheidungsdrill

Wenn der Verteidiger gut steht, ist ein Pass zu einem frei stehenden Mitspieler einem Wurf vorzuziehen. In dieser Übung wird gelernt, angemessen auf bestimmte Spielsituationen zu reagieren.



Legende	
Angriffsspieler	Markierungshütchen
Angriffsspieler mit Ball	Maststab
Verteidiger	Reifen
Spieler	Langbank
Spieler mit Ball	Weichbodenmatte
Laufweg	Matte
Pass, Ballweg	Schwedenkasten
Pellen des Balles	Minitrampolin
Wurf	

Es stehen zwei Reihen (A und B) neben dem Korb auf der Grundlinie. Spieler B1 rennt in Richtung Freiwurfecke (3 m), vis-à-vis der A-Gruppe. A1 spielt B1 an. Wenn A1 nach dem Pass B1 verteidigt, versucht B1 mit dem Korbleger den Abschluss zu finden.

Wenn A1 nach dem Pass stehen bleibt, wirft B1 von der Ecke aus mit einem Positionswurf. B1 schliesst hinter der Gruppe A an, während A1 zur gegenüberliegenden Freiwurfecke läuft und den Ball von B2 von der Grundlinie aus erhält, usw.

Variation

Teamwettkampf: Pro Treffer ein Punkt, einen Zusatzpunkt für das Team, das den Rebound holt. Nach jedem Punkt schliesst der Spieler, der angegriffen hat, hinter die Kolonne seines Teams an. Wer holt zuerst 10 Punkte?

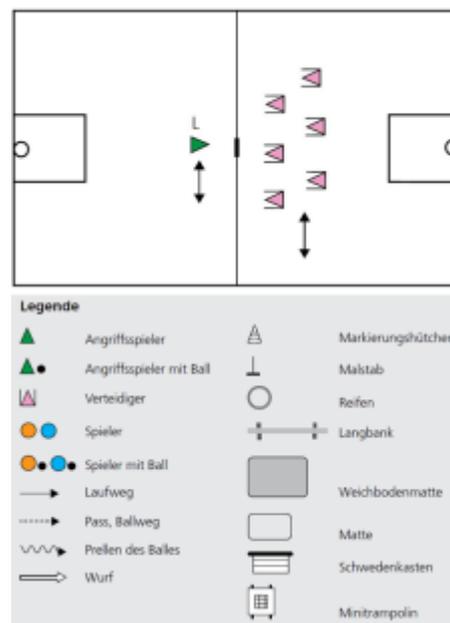
Material: Zwei Bälle, Körbe

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball

Korbball – Verteidigen: Spiegelbild

Der Verteidiger lernt mit dieser Übung, den Angreifer zu lesen und ihn auf optimalem Abstand in Schach zu halten.

Die Schüler stellen sich ohne Ball vis-à-vis der Leiterperson auf. Die Gruppe macht alles nach, was der Leiter vorgibt. Wenn der Leiter sich nach rechts verschiebt, schieben alle wie ein Spiegelbild auf dieselbe Seite, läuft der Leiter der Gruppe entgegen, entfernen sich alle von ihm etc. Der Abstand bleibt immer gleich.



Variation

1:1: Der Angreifer prellt mit dem Ball von der einen Grundlinie zur anderen. Der Verteidiger versucht immer mit Blick zum Angreifer, im Abstand von ca. 50 cm, am Gegenspieler zu bleiben und ihn regelkonform am Korbwurf zu hindern.

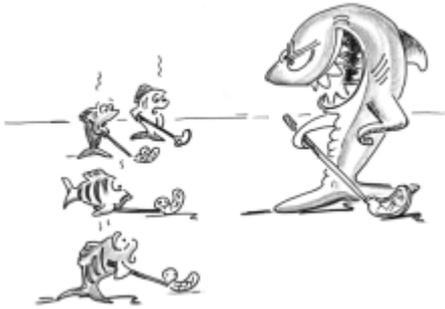
Bemerkung: Der Verteidiger sollte sich so vor dem Angreifer positionieren, dass er ihn Richtung Seitenlinie drängen und ihn somit vom Korb weg führen kann.

Material: Ball (für die Variation)

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball

Unihockey – Ballführen: Haifischbecken

Vom «Einer gegen Alle» zum «Alle gegen Einen»: In dieser Übung lernen die Kinder, unter gegnerischem Druck den Ballbesitz zu behaupten.



Ein «Haifisch» stellt sich auf der einen Stirnseite der Halle auf. Auf der anderen Seite stehen die «Fische». Auf Kommando versuchen die «Fische» auf die andere Hallenseite zu gelangen.

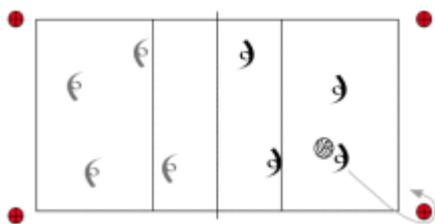
Der «Haifisch» versucht ihnen auf diesem Weg den Ball wegzunehmen. Wer den Ball verliert, wird ebenfalls zum «Haifisch».

Bemerkung: Stockschlagregel beachten (Videos).

Quelle: Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey

Volleyball: Wurf- und Fangspiel übers Netz

Die Teams spielen sich den Ball in dieser Übung mit sicherem Fangen und Werfen so über das Netz zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Dabei handelt es sich um eine intermittierende Ausdauerbelastung.



2 Teams mit je 3 bis 4 Kindern, 1 Ball. Die Teams spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Verschiebung mit dem Ball ist erlaubt, den Ball innerhalb des Teams zuspelen ist nicht erlaubt. Ausserhalb jeder Spielfelddecke steht in 1 Meter Abstand ein Malstab/Kegel. Der Spieler, der den Ball über das Netz geworfen hat, muss um einen Malstab rennen, bevor er wieder am Spiel teilnehmen darf.

Variationen

- Bei einem individuellen Fehler (Ball ins Aus oder ins Netz geworfen, Fehler beim Fangen des Balles) rennt der Spieler ausserhalb des Felds um die Malstäbe/Kegel des Gegners.
- Abspielen innerhalb des Teams ist erlaubt. Alle an der Aktion beteiligten Spielerinnen rennen um den Malstab/Kegel.
- Statt Malstäbe / Kegel können andere Zusatzaufgaben verwendet werden (Wand berühren, eine Bewegungsaufgabe ausführen usw.).

schwieriger

- Rote und blaue Malstäbe verwenden: Die Spieler eines Teams müssen abwechselnd um die roten resp. blauen Malstäbe/Kegel rennen (fördert die Kommunikation innerhalb des Teams).

Material: Malstäbe