

- **es können / sollen verschiedene Bälle verwendet werden**
- Luftballon / aufblasbaren Plastikstrandball verwenden (windabhängig)
  - hat langsame Flugfähigkeiten → längere Beobachtungsmöglichkeit für die Kinder → Bewegung zum Ball wird vereinfacht
- Plastik- und Schaumstoffbälle verwenden
  - keine Bewegungshemmungen der Kinder aus Angst vor Verletzungen
  - Fingerverletzungen sind nahezu ausgeschlossen
- **Gewöhnung an den Ball (Ballgefühl)**
- **Beobachtung der Ballflugbahn**
- **Auswirkungen des Winds auf den Ball erfahren**

## 1) Fang den Ball

- Ball von unten nach oben hoch werfen
- vor + hinter dem Körper klatschen und Ball wieder fangen

### Handlungshinweise:

- wirf d
- wirf d

### Variation

- i. Kinde
- ii. Kinde
- iii. eine l
- iv. in unt
- vi. Ball w
- geworfen



g heraus

ärts

innen

nach oben

- vii. Spielform + alle Variationen → Ball im Sprung fangen!

## 2) Zielwurf

- Ball beidarmig von unten (über ein Netz) auf ein Ziel werfen
- Netz hängt in Kopfhöhe (später höher)

### Variationen

- Ball beidarmig von unten (über ein Netz) auf ein Ziel werfen
- Ball einarmig von unten (über ein Netz) auf ein Ziel werfen
- Ball mit beiden Händen von oben auf ein Ziel werfen
- Spielfeld verkleinern
- Entfernung zum Ziel vergrößern und / oder verkleinern
- Ziel verkleinern und / oder vergrößern
- Netz höher hängen



erfen

### 3) Fangen und Werfen

- Partner A wirft zu Partner B
- Partner B fängt und wirft zu Partner A zurück

#### Handlungshinweis:

- Werf den Ball möglichst zielgenau im Bogen zu deinem Partner!

#### Variationen:

- i. Ball beidhändig aus Stirnhöhe werfen und fangen
- ii. Ball mit dem Rücken zum Partner werfen (von unten nach oben hinten oder aus der Stirnhöhe nach oben hinten)
- iii. + Zusatzaufgabe, z. B. eine Zahl mit Fingern zeigen → Partner muss die angezeigte Zahl sagen
- iv. Ball durch die Beine werfen
- v. Ball im Sitzen / im Liegen zuwerfen

vii. Spielform + Variationen über ein Netz → Entfernung allmählich vergrößern

**Handlungshinweise:**

- **Werfer:** den Ball aus der Beinstreckung heraus werfen
- **Fänger:** geh in die Knie

viii. B

ix. S

x. im

xi. im

xii. be

xiii. B



wusst seitlich

+ fangen im

#### 4) Den Ball in der Luft halten

- Ball möglichst lange in der Luft halten



## Handlungshinweis:

- **Anfangs:** Halte den Ball flach! **Später:** Spiele den Ball mindestens 1 m hoch!

## Variationen:

- abwechselnd mit rechts und links
- Ball mit flacher Hand, Faust, Unterarm, Kopf, Fuß, Schulter oder Oberschenkel spielen
- Spielform und Variation beidhändig / beidarmig durchführen
- unterschiedliche Bälle (Softball, Plastikball und Volleyball etc.) benutzen
- Ball im Sitzen / im Liegen in der Luft halten

## 5) Den Ball in der Luft halten (zu zweit)

- Spielform 4 „Den Ball in der Luft halten“ in Zweiergruppen

## 6) Was macht das Netz?

- Ball in das Netz werfen und wieder auffangen

### Handlungshinweis:

- Wirf den Ball kurz oberhalb der Netzunterkante, damit dessen Flugbahn vom Netz zurück länger wird!

### Variationen:

- i. mit der schwächeren Hand werfen
- ii. beidhändig von unten bzw. von oben werfen





## 7) Timing-Spielformen

- Ball hoch werfen + im Sprung (im höchsten Punkt) fangen



## Handlungshinweise:

- Wirf den Ball möglichst hoch und zielgenau über dir an!
- Springe nach einem Stemmschritt beidbeinig ab!
- Unterstütze deinen Sprung mit einem beidarmigen Armschwung!

## Variationen:

- i. einhändiges Anwerfen und beidhändiges Fangen
- ii. Zusatzaufgaben: in die Hände klatschen, Boden/Fersen mit den Händen berühren, eine Drehung ausführen etc.
- iii. Ball leicht nach vorne werfen
- iv. vom Partner angeworfen Ball fangen

## 8) Heißer Ball 1 mit 1

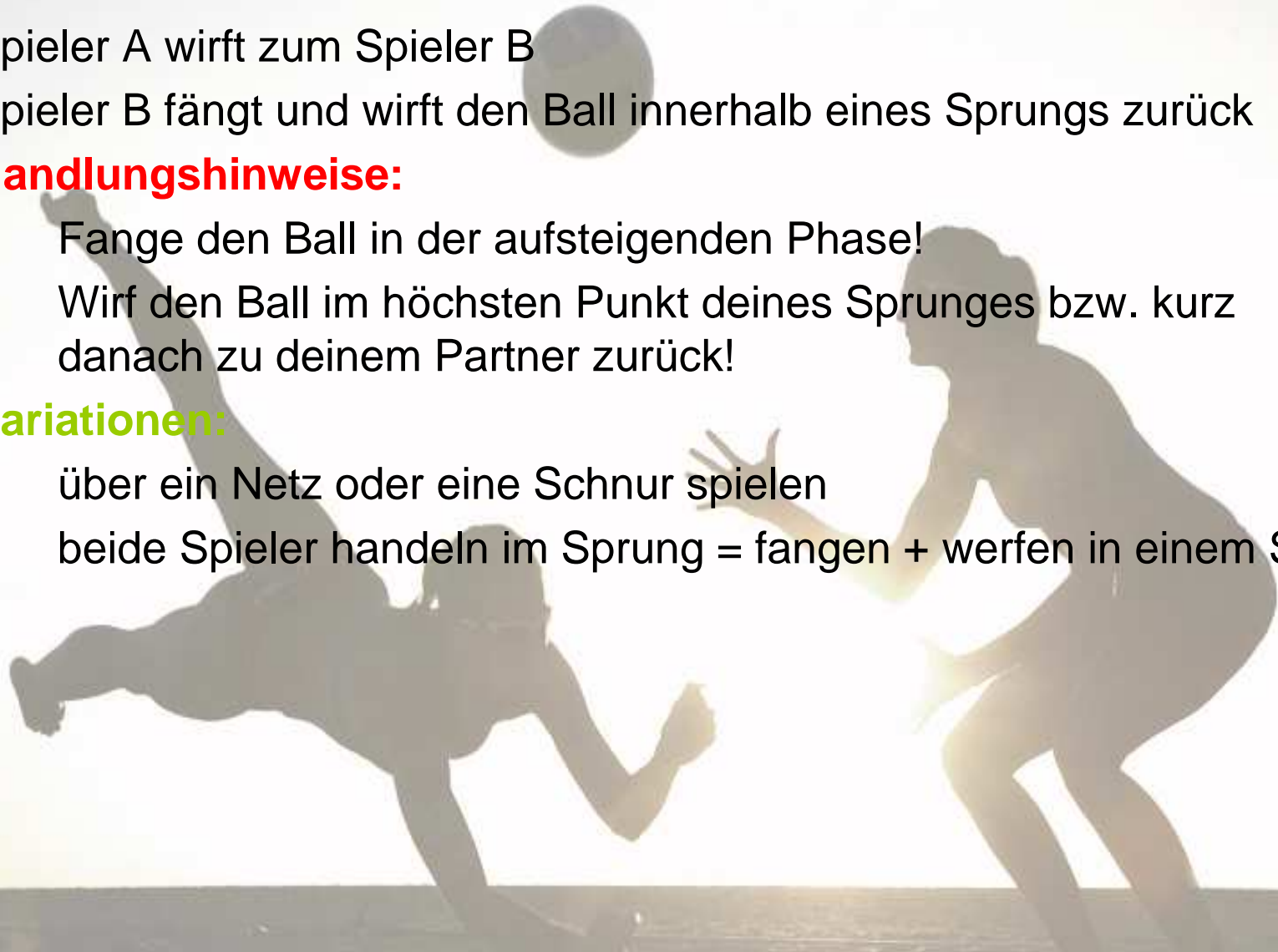
- Spieler A wirft zum Spieler B
- Spieler B fängt und wirft den Ball innerhalb eines Sprungs zurück

### Handlungshinweise:

- Fange den Ball in der aufsteigenden Phase!
- Wurf den Ball im höchsten Punkt deines Sprunges bzw. kurz danach zu deinem Partner zurück!

### Variationen:

- i. über ein Netz oder eine Schnur spielen
- ii. beide Spieler handeln im Sprung = fangen + werfen in einem Sprung



## 9) Timing-Gruppenwettkampf

- Spielform 7 „Timing-Spielformen“ zu dritt

## 10) Tigerball

- zwei Kinder stehen sich gegenüber + ein weiteres Kind („Tiger“) dazwischen
- Kinder passen sich den Ball zu + „Tiger“ versucht den Ball abzufangen

### Handlungshinweis:

- Werf den Ball hoch und zielgenau zum Partner!

### Variation:

- i. mit fünf und mehr Spielern im Kreis

### Handlungshinweis:

- Verständige dich durch Zuruf mit deinem Mitspieler!
  - Berücksichtige die Stellung des gegnerischen Fängers im Kreis!
- ii. im Sprung werfen

## 11) Schnappball

- zwei gleichstarke Teams
- Ball muss innerhalb der Teams gepasst werden
- das gegnerische Team versucht den Ball abzufangen



## 12) Kreisball

- zwei Teams verteilt im Spielfeld passen sich Bälle zu  
+
- versuchen diese in einen Kreis hinter die gegnerischen Grundlinie zu bringen
- das gegnerische Team versucht dies durch Abfangen zu verhindern
- Bälle dürfen nicht wieder aus dem Kreis herausgenommen werden
- Spieler dürfen max. drei Schritte laufen

### Handlungshinweis:

- Versuche, wenn du nicht in Ballbesitz bist, dich so zu bewegen, dass du einerseits einen gegnerischen Ball abfangen kannst und andererseits für deine Mitspieler anspielbereit bist!

### Variationen:

- i. Spieler mit Ball dürfen nicht laufen
- ii. Ball darf nur im Sprung geworfen werden
- iii. Pässe dürfen nur nach hinten erfolgen

### 13) Kurz-lang-kurz

- zwei Spieler sind durch eine Schnur / Netz getrennt
- in einem schmalen länglichem Spielfeld
- es muss abwechselnd in die Vorderzone + Hinterzone geworfen werden

#### Variationen:

- i. nur einhändig / nur beidhändig werfen
- ii. mehrere Spieler in einer Zone (max. 3)
- iii. nur im Sprung werfen
- iv. anderen Bälle benutzen (Strandbälle, Schaumstoffbälle etc.)