



Stylische **Outfits**

Fun
Events



Adrenalin pur!

Dodgeball

vs. Teamwork



Völkerball

Varianten/Spiel&Übungsformen

Athletik

Top Nationalteam



LIGA

zusammengestellt von Mag. Daniel Malik (2016/17)

Mehr Infos unter www.dodgeball.at



Inhaltsverzeichnis

Dodgeball vs. Völkerball	3
Unterschiede Dodgeball/Völkerball	3
Dodgeball/Völkerball Skillz	4
Völkerball	4
Völkerball Varianten	4
Empfehlung zur Durchführung	6
Spiele zum Anfangen	6
Dodgeball	7
Dodgeball Varianten	9
Völkerball-/Dodgeballähnliche Spielformen	11
Aufwärm-/Schlußspiele	14

Dodgeball vs. Völkerball

Dodgeball und Völkerball gehören zu der großen Gruppe der Abwurfspiele. In den USA und England hat sich Dodgeball als das Abwurfspiel in den Schulen etabliert. In Europa wird es Völkerball, Trefbal (Niederlande) oder Kanonball (Norwegen) genannt.

Völkerball ist in den USA als Prisonball (Gefängnisball) bekannt. In der DDR wurde es lange Zeit Zweifelderball genannt und war kurz nach dem Krieg, aufgrund seiner kriegerischen Spielphilosophie, verboten.

In den letzten Jahren hat sich aus dem Abwurfspiel, das vor allem in Volksschulen sehr beliebt ist, ein Wettkampfsport entwickelt. Der Film „Dodgeball voll auf die Nüsse“ führte in den USA zu einer Art Wiedergeburt und ließ zahlreiche regionale sowie nationale Ligen entstehen. Mittlerweile werden in Dodgeball Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen.

Unterschiede Völkerball vs. Dodgeball:

Dodgeball ist dem Völkerball sehr ähnlich - nur wird mit mehr Bällen, weniger SpielerInnen (6 SpielerInnen) gespielt und ganz wichtig: Es gibt kein „Freigeist/Himmel/Gefängnis Feld“

Völkerball wird üblicherweise durch komplette Elimination (alle Spieler sind abgeworfen) entschieden. Bei Dodgeball wird mit einem Zeitlimit gespielt.

Völkerball/Dodgeball Skillz:

- **Reaktionsschnelligkeit&Schnelligkeit**

Dodgeball ist ein Spiel, das vor allem durch Reaktions- & Entscheidungsschnelligkeit gewonnen wird. Neben der Antrittsschnelligkeit (Opening Rush, Konter, Rückwärtslaufen) gilt es vor allem in Bruchteilen einer Sekunde auszuweichen oder eine schnelle Entscheidung zu treffen – welchem Ball muss ich ausweichen, welchen Ball kann ich fangen. Wichtige Übungsformen sind daher Pendelläufe, Koordinationsleiter, Reaktionsspiele, sowie Hindernisläufe.

- **Wurfkraft/Geschwindigkeit/Zielgenauigkeit:**

Eine zweite wichtige Komponente im Dodgeball Sport ist das „Werfen“. Dabei unterscheiden wir zahlreiche Wurfarten. Der im Dodgeball am häufigsten verwendete Wurf, der Schlagwurf, kann durch 2 verschiedene Übungen trainiert werden:

- 1) Zur Steigerung der Wurfkraft bieten sich Partnerübungen mit dem Medizinball an.
- 2) Die Zielgenauigkeit kann durch Zielwurfübungen trainiert werden.

- **Ausdauer:**

Auch die Ausdauer ist beim Dodgeball ein wichtiges Thema. Spielbegegnungen können bis zu 20 Minuten dauern (offizielle internationale Turniere). Dabei werden Liniensprints, reaktionsschnelle Bewegungen und permanente Würfe zu einem wahren Ausdauer Akt.

Völkerball:

Equipment: 1-2 Bälle, Volleyballfeld

Gespielt wird auf zwei gleich großen Spielfeldern, die durch eine Mittellinie geteilt sind. Pro Team geht ein(e) SpielerIn in das "Freigeistfeld/Himmel/Gefängnis" (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Das Spielfeld ist üblicherweise 18x9 Meter (Volleyballfeld) groß.

Jedes Team versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische SpielerInnen abzuwerfen. Wer abgeworfen ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen gegnerische SpielerInnen abzuwerfen. Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben. Die Partei, die zuerst keine SpielerIn mehr im Feld hat, verliert.

Völkerball Varianten:

auf Zeit: Zeitlimit: üblicherweise 3-5 Minuten. Wer mehr SpielerInnen im Hauptfeld hat, gewinnt.

mit Leben: der Freigeist hat z.B. 2/3 Leben. Jede/r SpielerIn hat 2-3 Leben.

mit Regelerweiterungen:

Bodenauf: Man kann nur durch „bodenauf“ Bälle abgeworfen werden.

Völkerball aktiviert: Es darf nur von der Grundlinie aus, d.h. von der Linie jenseits des gegnerischen Spielfeldes, abgeworfen werden. So haben diejenigen, die abgeworfen sind, eine größere Chance wieder ins Spiel zu kommen. Niemand darf zweimal hintereinander werfen.

Besondere Würfe:

Nur ausgewählte Wurfarten, dürfen verwendet werden:

- Ball über Kopf
- mit beiden Händen vor der Brust (Basketballwurf)
- als Unterarmwurf
- mit dem "schwachen" Wurfarm

Völkerball verkehrt herum:

Nur zwei SpielerInnen pro Team befinden sich auf dem Feld. Alle anderen SpielerInnen stehen um das gegnerische Feld und müssen sich durch Abwerfen befreien. Wer eine(n) GegnerIn abgeworfen hat, wird zum Feldspieler. Feldspieler dürfen selbst keine GegnerInnen abwerfen. Sie dienen lediglich als Zuspieler für andere Mitspieler, denen es noch nicht gelungen ist, sich zu befreien. Das Team, das zuerst komplett auf dem Feld ist, hat gewonnen.

Reaktionsball:

Es spielen 2 Teams auf dem Volleyballfeld gegeneinander. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Gruppen voneinander. 3 "Freispieler" pro Team stellen sich hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein "Freispieler").

Die SpielerInnen beider Teams versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Ein(e) SpielerIn ist aber nur dann abgeworfen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Jeder kann sich also selbst "retten" oder von einem/r MitspielerIn "gerettet" werden. Verlässt also der Ball das eigene Spielfeld, ist man abgeworfen und muss sich hinter die gegnerischen Feldlinien stellen. Von hier aus kann man sich „freiwerfen“, indem man eine(n) GegnerIn regelgerecht abwirft.

Hinweis:

Bei dieser Variante des Völkerballspiels trauen sich die SchülerInnen eher den Ball zu fangen, denn nach einem Fangfehler können sie ja noch gerettet werden.

mit Freilaufen: Ein(e) abgeworfene(r) SpielerIn kann sich jederzeit befreien, indem sie/ er von der gegnerischen Grundlinie aus so schnell wie möglich durch das Feld der Gegenmannschaft läuft, ohne von einem Spieler/einer Spielerin mit der Hand abgeschlagen zu werden.

Alternativen: Über eine seitlich stehende Langbank oder eine Mattenbahn in der Mitte des Spielfeldes freilaufen (Der Reiz an dieser Spielvariante liegt darin, dass wufschwache SpielerInnen nicht benachteiligt

werden und voll im Spielgeschehen eingebunden bleiben.
Schnell werden die Schüler "Bankwächter" abstellen, die zwar einerseits versuchen zu "blockieren", andererseits jedoch ein leichtes Ziel abgeben.
Zu empfehlen ist das Spiel mit zwei Softbällen.

mit Hindernissen:

Deckungsvölkerball:

Equipment: 1-2 Bälle, 2 Kästen

in der Mitte jedes Feldes wird ein Kasten aufgestellt, hinter dem sich die Spieler verstecken können.

Königs- bzw. Königinnen-Völkerball:

In der Mitte beider Spielfelder steht jeweils ein 4-teiliger Kasten (das Schloss des Königs bzw. der Königin). Auf dem Kasten sitzt ein/e SpielerIn - der/die KönigIn - der/die vom Team bestimmt wird. Der/die KönigIn beschützt sein Volk, indem er/ sie geworfene Bälle fängt oder entschärft. Erst wenn alle MitspielerInnen des eigenen Teams getroffen sind, verlässt der König/ die Königin sein Schloss und kämpft noch mit zwei Leben als Letzte(r) des Teams weiter.

Mattenvölkerball/Das Schiff geht unter:

Equipment: 1-3 Bälle, 2 Weichböden

Jedes Team stellt ein Weichboden Matte (Schiff) in seinem Spielfeld auf. Diese muss über den gesamten Spielverlauf hinweg von den SchülerInnen aufrecht gehalten werden. Vor oder hinter der Matte können sich die SpielerInnen auch verstecken. Das Spiel ist beendet, wenn das Schiff untergeht (wenn die Matte umfällt).

Kegelvölkerball:

Equipment: 1-3 Bälle, 1 Kegel/SpielerIn

Wie die Grundform. Jede(r) SpielerIn (außer SpielerInnen im Himmel) müssen einen Kegel, den sie irgendwo im Innenfeld aufstellen, beschützen. Kann ein Kegel umgeschossen werden (oder er fällt durch der/die BeschützerIn), so muss die/ der BeschützerIn in den Himmel. Wer im Himmel ist und einen Kegel abschießt, darf wieder zurück ins Innenfeld. Diese Spielform ist nur interessant, wenn mit mind. zwei Bällen gespielt wird! Der/die BeschützerIn kann bei dieser Variante nicht abgeworfen werden!

mit Rollen/Aufgaben: es werden unterschiedliche Rollen verteilt.

König&Hofnarr:

Equipment: 1-3 Bälle

Jedes Team bestimmt im Geheimen einen König und einen Hofnarren. Nur der Spielleiter wird über die Wahl informiert. Wird während des Spiels der König getroffen, ist das Spiel zu Ende. Der Hofnarr kann nicht abgeworfen werden. Er beschützt (Schutzschild) die anderen MitspielerInnen und vor allem den König.

Joker:

Equipment: 1-3 Bälle

Jedes Team hat einen "Joker", das heißt eine(n) durch ein Spielband gekennzeichnete(n) SpielerIn. Diese(r) SpielerIn bleibt immer im Feld. Er/ sie kann aus dem gegnerischen Feld nicht abgeworfen werden, das heißt er/ sie kann so die eigenen Feldspieler vor dem Abgeworfen werden schützen. Wird er/ sie jedoch von draußen (Himmel) abgeworfen, so dürfen alle Teammitglieder des Werfers/ der Werferin wieder in ihr Feld. Andere FeldspielerInnen, die getroffen werden, müssen nach draußen. Wirft jemand einen "einfachen" Gegner ab, so darf er allein wieder ins Feld.

Anmerkung: Diese Spielvariante ist besonders bewegungsintensiv, allerdings ist ein Spielende kaum möglich.

mit Fitnessübungen/Laufen:

Übungen:

Equipment: 1-3 Bälle

Jede(r) abgeworfene SpielerIn muss das Feld verlassen, eine Übung erledigen (z.B. 10 Liegestütz, Kniebeugen) und darf sich dann aus dem eigenen Freigeistfeld wieder freierwerfen.

Laufen:

Equipment: 1-3 Bälle

Abgeworfene SpielerInnen müssen um das gesamte Spielfeld (also auch vom Gegner) Runden laufen und dürfen sich aus dem eigenen Freigeistfeld freierwerfen, sofern sie einen Ball ergattern.

Mit unterschiedlichen Wurfgeräten:

Dodgebees: Das sind sehr leichte Frisbee Scheiben (Discs), die sich perfekt zum Abschießen eignen. (siehe Dodgebees)

Empfehlungen zur Durchführung:

- Wenn möglich nur mit Softbällen (Elefantenhaut) bzw. Weich-/Stoffbällen spielen (Unfallgefahr)
- Wer den Ball hat, wirft selbst und gibt ihn nicht an eine(n) MitspielerIn weiter (alle Kinder sollen sich im Ballwerfen verbessern)
- Kopftreffer zählen nicht als Treffer (Ausnahme: SpielerIn duckt sich)
- Die Regeln werden dem Leistungsvermögen angepasst. Die Teamstärke sollte gleich sein.

Spiele zum Anfangen: (Altersgruppe 6-10 Jahre):

Spiele im Kreis:

-) die Schüler bilden einen Kreis. Der Ball wird einem Schüler zugeworfen. Kann er den Ball fangen, darf er ihn weiter passen. Lässt er den Ball fallen, so muss er sich auf den Boden setzen.

-) die Schüler werden in zwei Gruppen/Teams geteilt und bilden einen großen/äußeren Kreis und einen kleinen/inneren Kreis. Die Schülergruppe im inneren Kreis darf sich frei bewegen. Die äußere Gruppe versucht nun die Spieler in der Gruppe abzuschließen. Wird ein(e) SpielerIn getroffen so muss er/sie in den äußeren Kreis. Das Spiel dauert so lange bis nur noch ein(e) SpielerIn übrig bleibt.

Dodgeball:

Fun Dodgeball / 3 Ball Dodgeball (Schulcup Regeln):

Equipment: 3 Bälle

Die Gruppe wird in zwei Teams zu 6 SpielerInnen aufgeteilt. Jedes Team bekommt eine Turnsaalhälfte (Volleyballfeld, ca. 9 x 9 Meter) zugeteilt, die beiden Hälften werden durch eine „Center Zone“ (60-80 cm) separiert. Die 3 Bälle werden entlang der Mittellinie aufgelegt und die SpielerInnen müssen alle hinter eine bestimmte Linie oder bis zur hinteren Wand. Auf ein Signal laufen die SpielerInnen los, um die Bälle als erste zu erwischen. Das Spiel beginnt nach einem zweiten Pfiff. Wird ein/e SpielerIn abgeworfen scheidet er/sie aus. Wird der Ball gefangen scheidet der/die WerferIn aus und ein(e) bereits abgeworfene(r) MitspielerIn darf wieder zurück in das Spiel (in der Reihenfolge des Abwurfs).

Man kann einen ankommenden Ball mit einem Ball abblocken. Ein abgeblockter Ball kann keinen Schaden mehr anrichten. Sobald der Ball den Boden oder die Wand berührt, gilt er als ungültig. Das Team, das nach Ablauf der Zeit noch mehr SpielerInnen im Feld hat, gewinnt (3-4 min).

15 Einfache Regeln (3 Bälle, Fun Bewerbe, Schulcup)

1. Fairplay:

Dodgeball funktioniert nur mit Fairplay. Der Spirit-Gedanke steht über allem. Da auf Grund der Geschwindigkeit des Spiels, sowie der Anzahl der Bälle, nicht alles von den Schiedsrichtern gesehen werden kann, gilt: Fair spielen und das Schiedsrichterteam nach bestem Wissen und Gewissen unterstützen!

2. Spielaufbau:

Es wird 6 gegen 6 auf einem rechteckigen Spielfeld, das in 2 Hälften geteilt wird, gespielt. In der Mitte befindet sich eine neutrale Zone (Center Zone). Es gibt 3 Spielbälle (kann variieren). Spielfeldgröße: max. 17 m Länge, 8-9 m Breite, Center Zone: 60cm – 100cm.

3. Spieleröffnung (Opening Rush):

Die 3 Spielbälle liegen zu Spielbeginn in der Mitte des Feldes - in der Center Zone. Die 6 SpielerInnen des Teams stehen am hinteren Ende ihrer Spielfeldhälfte und berühren mit 1 Hand die Rückwand. Sollte ohne Rückwand gespielt werden, stehen sie hinter der Grundlinie. Auf Pfiff des Schiedsrichters laufen 3 SpielerInnen pro Team los und versuchen die Bälle zu erobern. Nach erfolgreicher Eroberung und Verteilung der Bälle startet das eigentliche Spiel mit einem erneuten Pfiff.

4. Ziel des Spiels:

Ziel ist es, nach Ablauf der vorgegebenen Spielzeit (meistens 4 Minuten) mehr SpielerInnen am Spielfeld zu haben, als das gegnerische Team. Dies erreicht man durch Eliminieren von GegenspielerInnen. Im Optimalfall schafft man alle gegnerischen SpielerInnen abzuwerfen. In diesem Fall endet das Spiel vorzeitig.

5. Eliminieren:

Es gibt 3 Arten eine(n) SpielerIn zu eliminieren:

A) Durch das Abschießen eines/ einer GegenspielerIn. Der/ die getroffene SpielerIn muss das Spielfeld verlassen.

B) Durch Fangen eines geworfenen Balles. Der/ die SpielerIn, der/ die den Ball geworfen hat, muss das Spielfeld verlassen.

C) Durch beidbeinige Übertritte oder Übertritte mit anderen Körperteilen (Hand, Gesäß, Brust, Kopf ...) über sämtliche Spielfeldbegrenzungen (Seitenlinie, Center-Zone-Linie, Grundlinie)

6. Fangen:

Zusätzlich zu der Tatsache, dass durch Fangen eines Balles der Werfer „raus muss“, kommt ein(e) bereits eliminierte(r) SpielerIn des Fängerteams wieder zurück aufs Feld.

7. Abschießen:

Ein(e) SpielerIn ist abgeschossen, wenn er/ sie von einem geworfenen Ball des gegnerischen Teams getroffen wird und der Ball danach den Boden, die Wand, etc. berührt.

8. Retten:

Man kann seinen MitspielerInnen retten, indem man, wenn diese(r) abgeschossen wurde, den Ball fängt, bevor er den Boden, die Wand, etc. berührt.

9. Blocken:

Hält man einen Ball zur Verteidigung in Händen, so kann man einen herankommenden Ball damit abblocken und ist somit nicht abgeschossen. Sollte man jedoch den Blockball dabei aus den Händen verlieren, so gilt das als Abschuss.

10. „Fischen“:

Das „Fischen“ ist in die Center Zone hinein und über die Seitenlinien hinaus erlaubt, jedoch nicht im gegnerischen Spielfeld.

11. Rollen:

Der Ball darf nur dann in das gegnerische Spielfeld gerollt werden, wenn man nicht im Zugzwang ist.

12. Zugzwang:

Damit das Spiel kontinuierlich läuft und Zeitspiel unterbunden wird, gibt es eine Zugzwang Regel. Wenn man unter Zugzwang ist, muss man innerhalb von 10 Sekunden zumindest so viele Bälle werfen, sodass man nicht mehr unter Zugzwang steht.

Man ist im Zugzwang wenn man:

- A) mehr SpielerInnen auf dem Spielfeld hat als das gegnerische Team und mehr Bälle besitzt.
- B) gleich viele SpielerInnen auf dem Spielfeld hat wie das gegnerische Team und mehr Bälle besitzt.

13. 30-Sekunden Regel:

Sollte bei einem Team nur noch 1 SpielerIn übrig sein, so starten separat 30 Sekunden. Sollte es der/ die SpielerIn schaffen innerhalb dieser 30 Sekunden nicht eliminiert zu werden, so kommt automatisch ein(e) weitere(r) SpielerIn dieses Teams zurück aufs Spielfeld.

Für den/ die SpielerIn, der/die alleine ist, gilt in dieser Zeit ein Sonder-Zugzwang: Ist er/sie im Besitz von 3 Bällen, muss er/sie innerhalb von 10 Sekunden 2 Bälle zum Gegner spielen (Rollen oder Werfen). Ist er/sie im Besitz von 2 Bällen, so muss er/sie 1 Ball hinüberspielen (Rollen oder Werfen).

14. Sudden Death:

Sollte ein Spiel nach Ablauf der Spielzeit unentschieden stehen, wird es nach einem erneuten Startpfiff mit der verbleibenden Anzahl an SpielerInnen bis zur ersten Eliminierung weitergespielt, egal ob durch Abschuss, Fangen oder Regelmissachtung (z.B. Übertritt). Es gibt jedoch Turnierformate wo Unentschieden erlaubt sind.

15. Übertritte:

- A) Einbeinige Übertritte: Diese führen dazu, dass die Spielaktion nicht gültig ist (zB. Übertritt beim Wurfversuch) und führen zu Ballverlust.
- B) Beidbeinige Übertritte + Übertritte mit sämtlichen anderen Körperteilen (Hände, Brust, Gesäß, etc.): diese führen dazu, dass man (zusätzlich zur Ungültigkeit der Spielaktion) eliminiert wird und das Spielfeld verlassen muss.

5 Ball Dodgeball / Amerikanisches Dodgeball / WDA Regelwerk: (wird aktuell bei Europameisterschaften und Weltmeisterschaften gespielt)

<http://dodgeball.at/wda-regulativ-weltmeisterschaften/>

Dodgeball Varianten:

Kooperatives Dodgeball:

Equipment: 3 Bälle

Kooperatives Dodgeball wird nach den selben Regeln wie traditionelles Dodgeball gespielt, mit einer Ausnahme: Wird ein(e) SpielerIn getroffen, wechselt er/sie einfach in das andere Team. Somit sind alle SpielerInnen immer am Spielfeld und keiner muss jemals raus. Wird ein Ball gefangen muss der Werfer Team wechseln.

Progressives Dodgeball:

Equipment: mehrere Bälle, drei unterteilte Spielbereiche (durch 2 parallele Linien markiert), farbige „Dressen“

Alle SpielerInnen werden auf drei Teams aufgeteilt, am besten mit verschiedenen farbigen Dressen. Das Spiel wird in drei Perioden mit jeweils 3-5 Minuten unterteilt. Nach jeder Periode geht jedes Team in das benachbarte Spielfeld, so dass jedes Team einmal in jedem Bereich gespielt hat. Gespielt wird nicht nach dem Eliminationsprinzip, sondern pro Treffer bekommt man einen Punkt. Das Team, das am Ende des Spiels die meisten Punkte hat, gewinnt.

SpielerInnen, die nicht mitspielen, sind entweder SchiedsrichterInnen oder holen die Bälle die aus dem Spielfeld rollen.

Dodgebowl:

Equipment: 4-6 Bälle, 8 Bowlingpins (Kegeln)

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Die Mittellinie teilt das Spielfeld in 2 Hälften – die Spielfeldlinien dürfen nicht übertreten werden. Jedes Team erhält 4 Pins die jeweils im gleichen Abstand von der Mittellinie in einer Linie aufgestellt werden. Ziel des Spieles ist es, entweder alle Pins umzuschießen, oder alle SpielerInnen rauszuwerfen. Wird ein Ball gefangen, so ist der Werfer nicht draußen, jedoch darf ein(e) SpielerIn aus dem Team der FängerIn, der/ die schon abgeworfen wurde, wieder ins Spiel. Rollen des Balles ist erlaubt.

Doktor und Spion

Equipment: 2-3 Bälle, 1 weißer Ball

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team wählt einen Doktor und einen Spion. Das Spiel beginnt und die Teams versuchen sich gegenseitig abzuschließen. Wird man getroffen muss man an die Seitenlinie und der Doktor kann einen durch zuwerfen des weißen Balles zurück ins Spiel holen. Der weiße Ball darf nicht in der eigenen Hälfte gehalten werden. Der Spielleiter kann jederzeit „Spion- Zehn Sekunden“ rufen und langsam von Zehn rückwärts zählen. Der jeweils gewählte Spion darf mit einem Ball die Mittellinie überqueren und Gegner abschließen. Der Spion muss jedoch innerhalb der 10 Sekunden wieder in der eigenen Hälfte sein, sonst sind alle, in der Zeit vom Spion getroffenen SpielerInnen, wieder im Spiel. Das Team, das als erstes alle Gegner ins Aus geschossen hat, gewinnt.

Der Herr der Ringe

Equipment: 2-3 Bälle, Gummiring

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Diese stellen sich in einer Reihe gegenüber voneinander am jeweiligen Ende der Halle auf und zählen laut durch. In der Mitte wird der Ring platziert und die Bälle rund herum. Der Trainer ruft zwei- drei Nummern und diese versuchen so schnell wie möglich den Ring zu erreichen und diesen zum eigenen Team zu bringen. Die SpielerInnen des anderen Teams versuchen den Ringträger mit den Bällen zu treffen. Ist der Ringträger getroffen muss er/sie den Ring fallen lassen und entweder einen Ball in die Hand bekommen oder hinter die Linie zurück, um wieder im Spiel zu sein. Der liegende Ring kann von jedem Mitspieler aufgehoben werden. Erreicht ein(e) SpielerIn die Linie seines/ ihres Teams mit dem Ring, dann bringt das einen Punkt. Die SpielerInnen hinter der Linie dürfen die Bälle mit den Füßen zurück ins Spielfeld befördern.

Rattenrennen:

Equipment: mehrere Softbälle, ein Matchball

Team A stellt sich in einer Reihe auf und das andere Team versammelt sich auf einer Seite der Halle. Ein(e) SpielerIn von Team A schnappt sich den Ball und versucht den Ball zur anderen Seite des Courts zu bringen und zurück zum Startpunkt. Die SpielerInnen von Team B versuchen diese(n) SpielerIn mit den Softbällen zu treffen. Ist der/die SpielerIn getroffen, so muss er/sie sich an die Seite setzen und den Matchball in die Höhe halten, sofort startet der/die nächste Spieler/in aus Team A und versucht den Ball weiter in Richtung der anderen Seite und zurück zu bringen. Nach dem alle SpielerInnen von Team A getroffen wurden schaut man wie oft sie den Matchball hin und her gebracht haben und die Seiten werden gewechselt.

Sanitärerball oder Krankenhausspiel

Equipment: 4-6 Bälle

Beide Teams sind nur durch die Mittellinie getrennt. Wie beim gewöhnlichen Dodgeball, kann der Ball gefangen werden. Wer getroffen wurde, muss sich auf der Stelle hinlegen und wird von den eigenen MitspielerInnen (Sanitätern) hinter die hintere Spielfeldlinie transportiert (Krankenhaus). Dort wird er/ sie "gesund" und kann sofort wieder mitspielen. Die SanitärerInnen dürfen beim Transportieren nicht abgeworfen werden, wenn sie zu viert den/ die Getroffene(n) transportieren.

Das Spiel findet normalerweise kein Ende, macht den Kindern aber enormen Spaß.

Variante 1: Auch die SanitärerInnen können beim Transportieren abgeworfen werden, wenn weniger als 4 SanitärerInnen den/ die Abgeschossene(n) transportieren.

Variante 2: die SanitärerInnen können immer beim Transport abgeworfen werden.

Völkerball-/ Dodgeballähnliche Spielformen:

Pantherball:

Equipment: mind. 2-10 Bälle (Empfehlung: 5 Bälle, 2 Weichböden, Turnmatten, eventuell Kästen, Basketballkörbe)

Zwei Teams versuchen sich mit fünf Bällen abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde setzt sich auf die Bank seitlich neben dem Spielfeld. Je früher man abgeworfen wurde, desto näher sitzt man an der Mittellinie. Die Weichböden und die kleinen Matten (siehe Abbildung) bilden einen Steg, den jeder betreten darf. Die entscheidende Matte ist die vordere Matte in der jeweiligen gegnerischen Hälfte. Denn nur hier darf man auf den Korb werfen. Trifft man in den Korb, sind alle eigenen Bankspieler wieder im Spiel. Trifft man nur das Brett (erschwerende Variante: Das kleine Rechteck des Bretts), darf derjenige, der am längsten auf der Bank gewartet hat, wieder hinein. Man darf selber auf dem gesamten Steg abwerfen, kann dort aber auch recht leicht abgeworfen werden. Man darf den Gegner auf dem Steg auch mit dem Ball abtupfen, so dass der Ballbesitz nicht verloren geht. Das Team, bei dem zuerst 7 Spieler auf der Bank sitzen, verliert (Variante: alle abgeworfen hat, gewinnt). Das Spiel ist durch den Steg "actionreich" und kann gut variiert werden. So kann z.B. auch ein Bankspieler abwerfen, wenn er das Glück hat, den Ball im Sitzen zu bekommen. Oder man lässt die SchülerInnen von überall auf das Brett werfen, nicht nur von der vorderen Matte. Man kann auch auf dem mittleren Weichboden (je nach Alter) einen nicht zu hohen Mattenberg bauen.



Völkerball mit 4 Gruppen (4-Felder-Ball):

Equipment: 1-3 Bälle/Team, Markierungsbänder

Gespielt wird wie beim normalen Völkerball, nur dieses Mal auf 4 Feldern mit 4 Teams. Die Spielfläche wird geviertelt, die Trennungslinien können mit Matten gekennzeichnet werden, nicht mit Bänken. Es bietet sich natürlich an, bereits vorhandene Bodenmarkierungen zu verwenden.

Es können 1- 3 weiche Bälle pro Team verwendet werden. Jede(r) SpielerIn darf alle aus der anderen 3 Gruppe abwerfen. Die abgeworfene Person geht in die Gruppe, die ihn/ sie abgeworfen hat. Das Spiel wird auf Zeit gespielt oder endet, wenn ein Feld "leer" ist, das heißt, wenn dieses Team über keine SpielerInnen mehr verfügt.

Alternative 1: Die Spieler, die abgeworfen wurden, setzen sich auf den Boden an die Wand. Wird ein Ball von einem Teammitglied gefangen, so darf der/ die erste SpielerIn, der/ die abgeschossen wurde, wieder hinein. Wird ein Team aus einem Viertel komplett vertrieben/ „eliminiert“, so scheidet dieses Team aus und jedes feldangrenzende Team darf das freie Feld ebenfalls betreten.

Wichtig: Sollte der Spielfluss stehen, bietet sich eine „forcetoact“ Regel an. z.B. das Team mit mehr Bällen, oder mehr SpielerInnen muss einen Ball/Bälle werfen. Jeder Ball darf max. 5 Sekunden gehalten werden usw. . . .

Insel Völkerball:

Equipment: 1-5 Bälle, Turnmatten, Markierungsbänder

Die Sporthalle in der Mitte teilen. In jeder Hälfte werden gleich viele Turnmatten (=Inseln) ausgelegt. Die freien SpielerInnen bewegen sich zwischen den Matten auf ihrer Hälfte. Wenn sie abgeworfen sind, gehen sie in die gegnerische Hälfte auf eine Insel und können sich von dort wieder befreien.

Es ist sinnvoll, mit mehreren Bällen zu spielen. Viel Action!

Kann auch mit einer großen Gruppe (z.B. zwei Klassen) in einer Dreifachturnhalle gespielt werden.

Alternative: Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden 3 Teams gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team soll sich nun die Bälle so intelligent zuwerfen, dass sie die gegnerischen SpielerInnen abwerfen können. Jede(r) SpielerIn, der/ die abgeworfen wurde, muss sich auf seine "Insel" zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man eine(n) gegnerische(n) SpielerIn mit dem Ball abwirft. Gespielt wird solange, bis ein Team alle anderen SpielerInnen auf die "Inseln" verbannt hat.

Hinweis:

Man kann auch auf Zeit spielen. Die Gruppe, die am Ende die wenigsten SpielerInnen auf der eigenen "Insel" hat, ist Sieger. Sollte die Halle zu groß sein, so kann man auch in einem abgegrenzten Spielfeld (z.B. Basketballfeld) spielen. Es können auch zwei "Inseln" (Turnmatten) pro Team aufgelegt werden.

Counterstrike:

Equipment: 8-20 Bälle (je nach Gruppengröße), Turnmatten, Kästen, Weichböden, Markierungsbänder

Es wird im gesamten Turnsaal gespielt. 4 Teams werden gebildet und mit Markierungsschleifen gekennzeichnet. Die Teams dürfen sich zunächst aus Matten, Kästen und Bänken eine Homebase (ein Lager, am besten in der Ecke) bauen. Gespielt wird mit 10-20 Bällen - mit dem Ball in der Hand, darf man sich frei bewegen. Auf Pfiff geht es darum alle gegnerischen SpielerInnen abzuwerfen. Allianzen dürfen gebildet werden.

Variante 1: Wer zuerst alle abgeworfen hat gewinnt. Die abgeworfenen SpielerInnen setzen sich seitlich an die Wand. Wird ein Ball gefangen so darf ein bereits abgeworfene/r SpielerIn wieder zurück ins Spiel.

Variante2: mit Schleifen (Capture the flag). Jedes Team besitzt eine Schleife (diese muss klar ersichtlich an der Homebase befestigt werden) Das Team, das zuerst alle Schleifen in seinen Besitz bringt, gewinnt.



(Bild: Counterstrike)

Capture the flag Dodgeball:

Equipment : 2-3 Bälle, Kästen (Hindernisse) flags (Markierungsband)

Es spielen zwei Teams gegeneinander . Die Halle wird in zwei gleich große Hälften geteilt. In die hinteren Ecken jedes Feldes wird je 1 Matte (Gefängnis/Leo) platziert. Gespielt wird mit 2-3 Bällen. Am Ende jedes Feldes wird eine flag platziert (z.B. Markierungsband). Nun haben die SpielerInnen die Möglichkeit, wie beim klassischen Capture the flag, alle GegnerInnen, die in die eigene Spielfeldhälfte laufen, um die Flag zu stehlen, durch Abschlagen zu fangen (ins Gefängnis zu befördern) oder auch den/die GegnerIn aus dem eigenen Feld mit einem Ball abzuwerfen (auch abgeworfene GegnerInnen müssen in das Gefängnis) . Aus dem Gefängnis darf man sich „freierwerfen“ oder von einem Mitspieler befreit werden (Ein SpielerIn darf jeweils immer nur eine/ SpielerIn befreien). Man darf jedoch keinen Angriff auf die flag starten. Das Team, welches die gegnerische flag stehlen kann und in die eigene Spielhälfte bringt gewinnt das Spiel.

Mattenball:

Equipment: 1 Ball, 2 Matten

Zwei Teams spielen gegeneinander. Die Spieler eines Teams passen sich den Ball untereinander zu und versuchen, einen eigenen Mitspieler auf der Matte (die nicht verlassen werden darf) anzuspielen. Immer wenn der/ die MattenspielerIn den Ball korrekt gefangen hat und ihn danach an einen anderen MitspielerIn zurückgepasst hat, gibt es einen Punkt. Wird der Ball vom gegnerischen Mannschaft unter Kontrolle gebracht, so versucht diese ihrerseits mit geschickten Pässen, möglichst viele Punkte zu erzielen. Variante: Die Matte darf erst beim Zuspiel betreten werden.

Hinter feindlichen Linien/Treibball:

Equipment: ein großer Ball (je größer desto einfacher), mehrere normale Bälle, zwei etwas kleinere Bälle

Der große Ball wird in der Mitte der Halle platziert. Die Teams stehen in ihrer Hälfte hinter einer vorab festgelegten Linie, während des gesamten Spieles darf diese Linie nicht überschritten werden. Nach dem Startsignal versuchen beiden Teams mit den normalen Bällen den großen Ball zu treffen, mit dem Ziel den Ball hinter die Grundlinie des Gegners zu bewegen. Ein/e SpielerIn wird bestimmt und darf Bälle wieder zurück zum eigenen Team befördern.

Variante:Jedes Team erhält ein „Extrawürstl“, der/die SpielerIn, der/ die diesen Ball hält, darf sich frei in der Halle bewegen und von überall werfen, kann aber auch von den gegnerischen SpielerInnen abgeworfen und somit an die Seitenlinie befördert werden. (SpielerInnen an der Seitenlinie dürfen weiter mit normalen Bällen ihr Team unterstützen). Überquert der Ball die vorher abgemachte Grundlinie eines Teams, ist das Spiel vorbei.

360° Treibball:

Equipment: 1-2 große Bälle, 12 – 24 kleine Bälle.

Die SpielerInnen werden in 6 Teams aufgeteilt, und stellen sich rund um das z.B. Volleyballfeld. Jedes Team bekommt eine „Länge des Volleyballfeldes“ (9 Meter) und muss diese Linie mit Bällen verteidigen. Die 1-2 großen Bälle werden in die Mitte gelegt und die 12-24 kleinen Bälle werden an die Teams gleich verteilt. Rollt ein Ball über eine Linie , so bekommt das Team einen Minuspunkt (z.B. Markierungsschleife). Jede/r SpielerIn darf die Bälle holen, eine Berührung des großen Balles wird ebenfalls mit einem Minuspunkt bestraft.

Variante: SpielerInnen können im Hauptfeld abgeworfen werden, und scheiden entweder aus oder müssen z.B. Runden laufen.

Paintball:

Equipment: 4-8 Bälle, 2 weiße Bälle(„Verbandskasten“), 3 Matten

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Beide Teams stellen sich gegenüber voneinander an der letzten Linie des Turnsaales zueinander auf. Die drei Matten werden im Turnsaal verteilt, diese sind Sicherheitszonen, in denen man nicht abgeschossen werden darf.

Das Ziel des Spieles ist, so schnell wie möglich als gesamtes Team hinter die gegenüberliegende Endlinie (Startlinie des Gegners) zu laufen. Das Team, das dieses Ziel zuerst erreicht, hat gewonnen. Nach dem Startsignal beginnen nun die SpielerInnen in Richtung der anderen Seite zu laufen und können sich währenddessen abschießen. Wird ein/e Spieler/in getroffen muss er/sie sich hinsetzen und warten bis ihm/ihr einer der weißen Bälle (Verbandskasten) zugeworfen wird – danach darf er/sie sich wieder bewegen. Die weißen Bälle dürfen nicht dazu verwendet werden, den Gegner abzuschießen.

Aufwärmspiele/Schlußspiele:

Fangenspielen mit Ball:

Equipment: 1-2 Bälle

1-3 Fänger werden bestimmt. Der/die SpielerIn mit einem Ball in der Hand kann nicht gefangen werden. Die SpielerInnen dürfen sich frei bewegen, mit dem Ball in der Hand darf gelaufen werden. Wer gefangen wurde setzt sich hin, und kann durch einen zugespielten Ball wiederbelebt werden.

Abwerfen mit Übungen:

Equipment: 2-4 Bälle (je nach Gruppengröße)

Gespielt wird mit 2-4 Bällen. Wer abgeworfen wird muss eine vorgegebene Übung machen. (z.B. 3 Liegestütz, Hampelmann usw.) ...)

Merkball/ Killerball:

Equipment: ~1 Ball/5SpielerInnen

Bei diesem Spiel verteilen sich alle SpielerInnen im Spielfeld, jeder kann jeden abwerfen. Das Spiel wird eröffnet, indem der Spielleiter einen Ball in das Feld rollt. Wer den Ball erwischt, beginnt mit dem Abwerfen. Wer getroffen wird muss vom Spielfeld und darf erst dann wieder hinein, sobald der/diejenige, der ihn abgeworfen hat, selbst getroffen wurde. Wer den Ball fängt oder vom Boden aufhebt, setzt das Abwerfen fort.

Parteiball mit Punktwertung:

Equipment: 5 – 15 in einer Partei, 1 Ball

Zwei zahlenmäßig gleich starke Teams versuchen sich möglichst lange den Ball zuzuwerfen. Die Gegenpartei will dies verhindern. Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt. 1 – 2 Spielleiter zählen die erreichten Punkte laut mit. Gespielt wird nach Handballregeln. Bei Fouls gibt es einen Freiwurf und einen Gutpunkt für das ballbesitzende Team. Hat ein Team zwölf Ballkontakte erreicht, ohne dass die gegnerische Partei den Ball berührt (dann geht das Zählen wieder bei 0 an) oder gar zurückerkämpft hat, so erhält das Team einen Gewinnpunkt und das Spiel beginnt von vorne.

Handball-Squash:

Equipment: 1 Ball

Die Klasse wird in zwei Teams eingeteilt, die nach Handballregeln gegeneinander spielen. Ein Punkt kann aber nur dann erzielt werden, wenn der Ball zuerst den Boden, dann die Wand und zuletzt wieder den Boden berührt. Das gegnerische Team hat die Aufgabe den Ball vor dem letzten Bodenkontakt zu fangen. Der Ball muss aber innerhalb des Spielfeldes den Boden berühren, damit es einen Punkt gibt.

Lauf um die Wette:

Equipment: 4-6 weiche Bälle.

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt, ein Werferteam und ein Läuferteam. In der Mitte der Halle werden im Abstand von 10-12 Metern zwei Linien parallel zueinander gezogen, zwischen diesen Linien muss das Läuferteam hin und her laufen. Das Werfer Team steht hinter den Linien und versucht die Läufer abzuschießen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt für das Werferteam, für jeden gefangenen Ball gibt es zwei Punkte für das Läuferteam. Das Läuferteam läuft zweimal hin und her – dann ist Wechsel. Am Ende gewinnt das Team mit der höheren Punktzahl.

Variante: SpielerInnen, die getroffen wurden, müssen an die Startlinie zurück.

Tempel des Schreckens / Speißrutenlauf:

Equipment: 8-12 Bälle, 15 Bohnensäcke oder Medizinbälle, Markierungsbänder (oder Ähnliches)

Die gesamte Turnhalle bildet das Spielfeld. Die Endlinien des Basketballfeldes fungieren als Sicherheitszone. Alle SpielerInnen werden in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält die Chance einmal Indiana Jones zu sein. Das Team, das als erste die Herausforderung annimmt, stellt sich in der Sicherheitszone 1 auf. In der Sicherheitszone 2 auf der anderen Seite der Turnhalle, werden die Bohnensäcke/Medizinbälle/Markierungsbänder verteilt. Die anderen Teams verteilen sich entlang der Seitenlinie und bekommen die Bälle. Nun müssen die SpielerInnen versuchen, die gegenüberliegende Sicherheitszone 2 zu erreichen, ohne getroffen zu werden. Wird man getroffen, so muss man zurück zu Sicherheitslinie 1 und darf von neuem loslaufen. Erreicht ein/e Spieler/in, ohne getroffen zu werden, die gegenüberliegende Sicherheitszone 2 (hier darf man sich max. 5-10 Sekunden ausruhen), so darf er/ sie sich einen Bohnensack schnappen und versuchen, wieder in die ursprüngliche Sicherheitszone 1 zu gelangen. Wird er/ sie dabei getroffen, lässt er/ sie den Bohnensack fallen und muss in die Sicherheitszone 1 zurückkehren. Jede/r Mitspieler/in darf einen Sack aufheben, und versuchen den Sack in die eigene Zone zurück zu bringen. Jedes Team hat 3-4 Minuten Zeit in die Haut Indiana Jones zu schlüpfen und möglichst viele Bohnensäcke zu retten. Bälle, die in der Lauf Zone liegen, dürfen nicht geholt werden, können aber von anderen Bällen getroffen werden um wieder über die Seitenlinien zu den Wurfern zurück zu gelangen. Tipp: zur Titelmusik von Indian Joes (5:25 min) oder Super Mario Theme (3:38 min) macht es noch mehr Spaß.

Chicken or Hero: Alle Spieler stehen an der Längsseite des Turnsaals. Der Spiel/Übungsleiter Trainer fragt den ersten Schüler ob er ein Hero oder ein Chicken ist. Bei Hero läuft er alleine zur anderen Hallenseite. Bei Chicken gemeinsam mit allen anderen SchülerInnen. So lange bis nur noch 1 SchülerIn übrig bleibt. An der Breitseite des Turnsaales stehen 1-5 Werfer. Wer getroffen wurde wird ebenfalls zum Werfer.

Rapid Fire: Ähnlich wie Chicken or Hero. Nur stehen hier die Werfer im Läuferfeld in einem Ring. 2-4 Werfer. Alle SpielerInnen laufen gleichzeitig. Wer getroffen wurde, scheidet aus.

Das Moorhuhn-Jagd:

Man teilt die Klasse in 2 gleich große Gruppen ein:

1. Die Gruppe der Hühner

Die Hühner durchlaufen einen Parcours durch das Moor. Sie starten, indem sie über einen großen Kasten klettern und auf einer kleinen Matte landen, laufen zu einem Tunnel, der aus 2 Langbänken und 1-2 darauf liegenden Matten besteht und sind in diesem Tunnel kurz sicher. Wenn sie es aus dem Tunnel heraus

geschafft haben, laufen sie zu einem weiteren großen Kasten, den sie überwinden müssen und dann auf einem Weichboden landen. Am Ende des Weichbodens steht ein Eimer mit mindestens 50 Eiern. Jedes Kind, das es bis hier hin geschafft hat, darf sich einen Tennisball (oder ähnliches) nehmen und über einen abgesteckten Bereich zum Ziel laufen. Dort steht ein umgedrehter kleiner Kasten, in dem das Ei sicher abgelegt wird. Hat der Schüler diesen Weg geschafft, ohne abgeworfen zu werden, hat er mit seinem Ei einen Punkt erzielt. Wird ein Huhn irgendwo außerhalb des Tunnels von einem Softball getroffen, muss es, sofern es schon ein Ei in der Hand hat, dieses zurück legen oder wenn es noch keins geklaut hat sich ohne Punktgewinn wieder anstellen.

2. Die Gruppe der Jäger

Die Jäger sind in ihrem Garten eingesperrt (z.B. 2 Langbänke und 4 Hütchen am Rande der Halle). 2 Jäger bekommen Parteibänder angezogen und haben die Aufgabe, die im Parcours umher rollenden Bälle einzusammeln und diese zur Jägergruppe zu werfen/ bringen. Die Ballhohler dürfen jederzeit ihre Bänder an andere Jäger abgeben und tauschen. (Ein sehr anstrengender, aber begehrt Job) Sobald das Startkommando für beide Gruppen gefallen ist, dürfen sich die Jäger ihre 15-20 Softbälle aus dem Ballwagen nehmen und auf die Hühner zielen. Es ist lediglich verboten, in den Tunnel zu werfen/rollen und auf Köpfe zu zielen. Die Jäger dürfen ihren Garten nicht verlassen. Haben sie ihre Munition verschossen, sind sie auf die gekennzeichneten Ballhohler angewiesen. Ich spiele das Spiel meistens auf Zeit, so dass jede Gruppe 2x Hühner- und 2x Jägergruppe war. Man kann auch die Zeit stoppen, die eine Gruppe braucht, um den Eier-Eimer leer zu räubern. Invalide SuS können an den Eier-Stationen als Schiedsrichter eingesetzt werden, und kontrollieren, ob z.B. jedes Huhn nur ein Ei klagt bzw. ablegt. Bei der Reflexion beschwerten sich fast alle Kinder, dass es schwierig ist, aus dem Tunnel heraus zu krabbeln, ohne abgeworfen zu werden. Für diesen Fall kann man mit den SuS Regeln erarbeiten, die dieses Problem beheben, z.B. einen Gärtner aus der eigenen Gruppe, der sich selbstlos vor den Tunnel stellt und die geworfenen Bälle abwehrt. (Vanessa Krenner)

Super Mario Dodge: ähnlich wie die Moorhuhn Jagd. Zwei Teams werden gebildet. Das eine Team steht in der Mitte des Turnsaals. Das andere Team muss einen Parkour rund um das Team bewältigen. Wer abgeworfen wird. Muss zurück an den Start. Wer die Runde schafft bekommt einen Punkt. Am besten auf Zeit. (z.B. limitiert mit einem Musikstück, „Super Mario Theme“

Dodge, Dip, Duck & Dive:

Wie Feuer, Wasser Sturm Die SpielerInnen bewegen sich frei im Turnsaal. Der Spielleiter ruft die Kommandos „Dodge, Dip, Duck & Dive“
, wie z.B. für Dodge : Springen (Hocksprung) Dip (auf den Bauch legen) , Duck: auf die Knie (oder Ducken/Hocken). Dive (Rutschen, auf dem Bauch oder auf den Knien). Der Spieler der die falsche Übung ausführt und oder der letzte war, scheidet aus.

Teamabwerfen:

Equipment: 1-3 Bälle

Zwei Teams müssen sich gegenseitig versuchen abzuwerfen. Das Spiel wird in der ganzen Halle ohne Feldeinteilung gespielt.

Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer abgeworfen wurde, setzt sich seitlich

hin. Wenn ein/e MitspielerIn eine(n) GegnerIn abwirft, darf ein(e) abgeworfene/r SpielerIn wieder mitspielen. Ist nur noch ein/e SpielerIn übrig darf er/sie mit dem Ball laufen.

Variante: Wenn ein Ball gefangen wird darf ein/e MitspielerIn wieder rein.

Brettball:

Equipment: 1-2 Bälle

Zwei Teams spielen gegeneinander auf einem Basketballfeld.

Jedes Team versucht durch geschicktes Zuspiel, den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen. Fällt der abprallende Ball auf den Boden, hat das Team einen Punkt erzielt.

Wird jedoch der Ball von einem Spieler des gegnerischen Teams gefangen bevor er zu Boden fällt, so gibt es keinen Punkt und das Spiel geht sofort weiter.

Nach einem Punktgewinn erhält das gegnerische Team den Ball und bringt ihn hinter der eigenen Grundlinie ins Spiel.

Alternative: Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn der abspringende Ball vom eigenen Teammitglied gefangen wird.

Schmetterball:

Equipment: 1 Ball, Markierungsbänder

Es werden zwei Teams gebildet. Aufgabe: Die Kinder versuchen, einen Ball (Softball, Dodgeball, Volleyball) mit der Hand in das gegnerische Tor zu spielen. Anmerkung: - Der Ball darf nur mit der offenen Hand gespielt werden. - Der Ball darf vom gleichen Kind maximal zweimal hintereinander gespielt werden. - Berührt der Ball einen anderen Körperteil außer der Hand, scheidet das betreffende Kind für diesen Durchgang aus und stellt sich am Spielfeldrand zur Wand. - Ein Punkt kann durch ein Tor erzielt werden oder indem alle gegnerischen Spieler aus dem Spiel ausscheiden. - Nach einem Tor dürfen wieder alle das Spielfeld betreten.

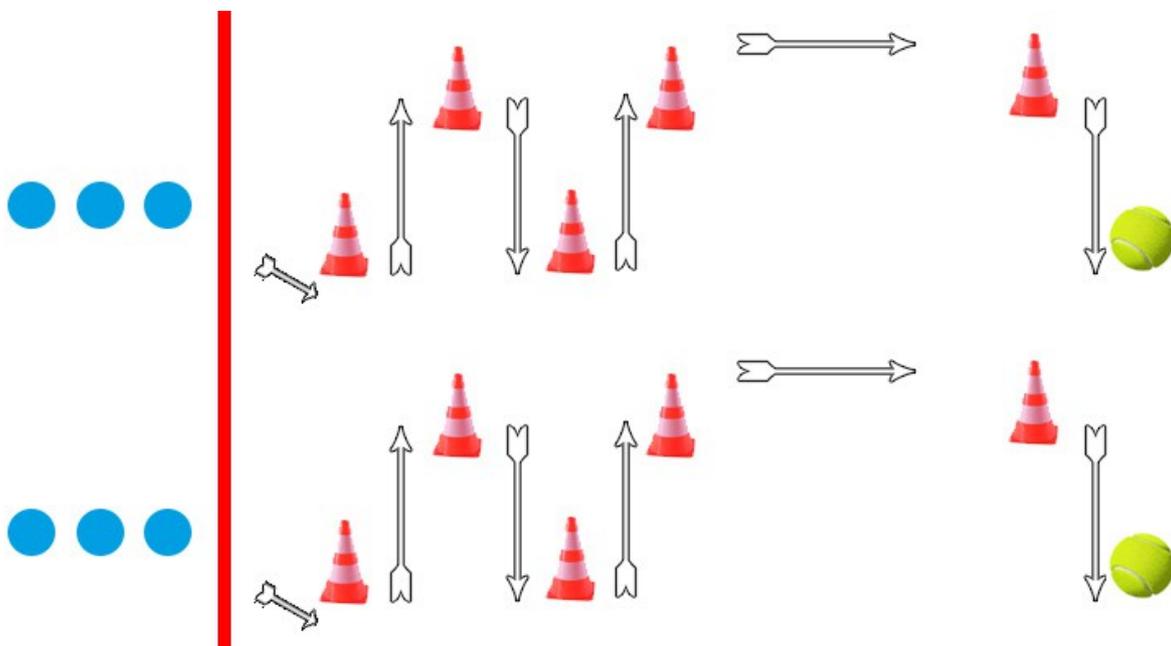
Staffelspiele:

Staffel 1:

mit dem Ball: SpielerInnen bilden eine Reihe, der Ball muss nach hinten gereicht werden. Durch die Beine, über Kopf, seitlich am Körper links/rechts. Der letzte SpielerIn muss mit dem Ball nach vorne laufen.

Staffel 2: SpielerInnen bilden eine Reihe über die Längsseite des Turnsaales – nach dem Startzeichen wird der Ball schnell bis zum/ zur letzten SpielerIn weiter gepasst – der/ die letzte SpielerIn macht einen weiten Pass zurück zur Startwerferin.

Pendelläufe: Variationen aus Sprint, Zickzack Läufen, Sprungübungen (über Hürden) und Wurf/Zielwurf Übungen.

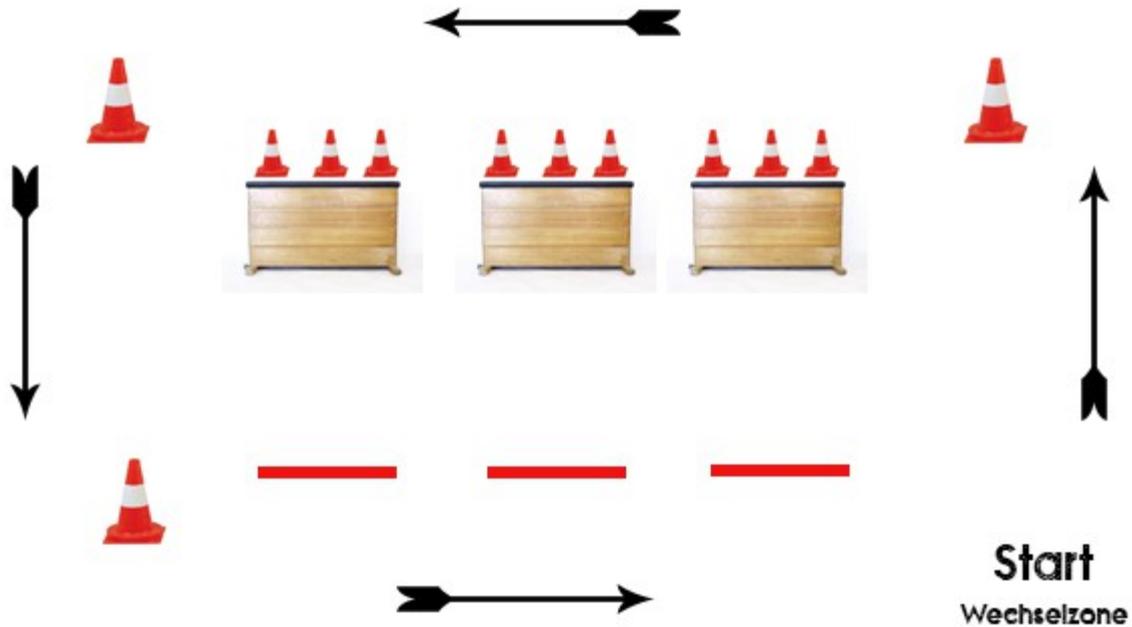


(Bild Staffel Pendellauf)

Hallen Biathlon:

Equipment: 1-3 Bälle pro Team, Kasten/Langbänke / Markierungshütchen

3 Teams (können auch mehr oder weniger sein) starten als Staffel in der Wechselzone. Auf Pfiff wird eine Runde gelaufen. Bis zu der jeweiligen Wurfstation. Pro nicht getroffenen Hütchen muss eine Strafrunde / Strafübung (z.B. 5 Liegestütz) gemacht werden.



(Bild: Hallen Biathlon)

Quellen:

<http://www.dodgeball.at>

<http://www.sportunterricht.ch>

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de>