

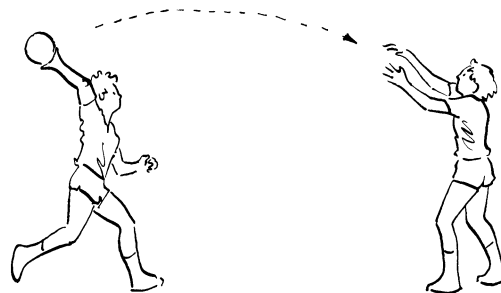
## 1.6 Miteinander Ball spielen

Das sichere Zuspiesen und Annehmen des Balles ist Voraussetzung, um Ballspiele intensiv und attraktiv zu gestalten. Diese zentrale Fertigkeit muss auf allen Könnensstufen vielseitig trainiert werden.

**Kannst du verschiedene Bälle im Stand und in der Bewegung sicher zuspiesen und annehmen?**

### Zu zweit mit einem Ball:

- Trickpassen: Die Paare suchen Formen, wie sie sich einen Ball zuspiesen können.
- Den zugeworfenen Ball mit geschlossenen Augen fangen.
- Den Ball zwischen den Beinen hindurch zum Partner spielen.
- Reaktionsspiel: A steht einen Meter vor der Wand mit Blick gegen die Wand: B wirft den Ball an die Wand. A muss schnell reagieren und den von der Wand zurückspringenden Ball fangen.
- Tennis: 2 S spielen sich gegenseitig den Ball mit der flachen Hand oder der Faust zu, indem sie ihn stets einmal auf den Boden fallen lassen.
- Die Paare bewegen sich frei in der Halle und spielen sich den Ball mit den Händen oder Füßen zu. Variationsformen: Zuspiele jeweils auf ein Zeichen, Zuspiele auf engem Raum...
- Ball via Wand zuspiesen. Welche Gruppe schafft 20 Zuspiele ohne Fangfehler? Die S suchen eigene Formen, die sie 20-mal ohne Fehler bewältigen können.
- Reifen andrehen: Wie viele Zuspiele kann ein Paar ausführen, bis der Reif auf dem Boden liegt?
- Reifen rollen lassen: Welches Paar spielt am meisten Pässe durch den rollenden Reifen?
- Welches Paar spielt in 2 Minuten am meisten Bodenzuspiele via liegenden Reifen?

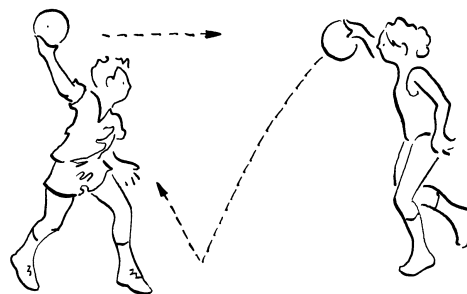


ⓘ **Zuspiesen:** Gegenbein vorne. Den Ball über Kopfhöhe führen. Der Ellbogen geht dem Ball voraus.

ⓘ **Fangen:** Mit den Armen dem Ball entgegengehen. Daumen und Zeigfinger bilden ein Dreieck. Die Geschwindigkeit des Balles mit den Armen abbremsen.

### Zu zweit mit 2 Bällen:

- Alle S prellen einen Ball oder führen ihn mit dem Fuss bzw. Stock. Sie nehmen Blickkontakt mit einer Partnerin auf und tauschen die Bälle.
- 2 S prellen ihren Ball auf den Boden: Gelingt es, den Ball des Partners zu fangen?
- Reagieren: Wenn A den Ball mit Bodenpass zuspiziert, muss B den Ball direkt spielen und umgekehrt.
- Die Paare spielen sich einen Ball mit der Hand und einen andern Ball mit dem Fuss zu.
- **Ballakrobatik:** Den eigenen Ball aufwerfen, den Ball des 3–4 Meter entfernten Partners fangen, sofort wieder zurückspielen und anschliessend den eigenen Ball fangen.



ⓘ **Ballakrobatik:** Die Übung 10-mal hintereinander ohne Fehler ausführen.

**Fünfeck:** Jede Gruppe bildet ein Fünfeck. Der Ball, es können auch 2, 3, 4 oder gar 5 Bälle sein, wird jeweils dem übernächsten S zuspiziert:

- Mit dem Fuss: Mit Stoppen vor dem Zuspiel, mit direktem Zuspiel, links – rechts im Wechsel ...
- Mit der Hand: ein-, beidhändig, über dem Kopf ...
- Die Gruppen demonstrieren «ihre» Fünfeck-Übung.

