

2. Ballspiele

Eine Spielsammlung von Ingrid Gatzsche

Bälle weitergeben im Kreis/Ballwandern (3. Klasse)

Die Kinder stehen, sitzen oder knien im Kreis. Zwei, drei oder vier „Startkinder“, die mit ihren Positionen den Kreis halbieren, dritteln oder vierteln, bekommen einen Ball. Nach Vorgabe von L müssen die Bälle nun auf eine bestimmte Art nach rechts weitergegeben werden, bis sie wieder bei den Startkindern angekommen sind. Im Sitzen mit angezogenen Beinen kann der Ball z.B. unter den Knien durchgerollt werden, im Langsitz kann er über die Beine gerollt werden. Im Knien kann er im Slalom gerollt werden etc. Bei verschiedenfarbigen Bällen ergreifen die Kinder gern Partei für einen Ball und beeilen sich.

Varianten:

- zwei Bälle starten an derselben Stelle in verschiedene Richtungen. Welcher Ball ist schneller wieder da?
- Zwei Bälle starten gegenüber. Schafft es ein Ball, den anderen einzuholen in mehreren Runden?

Frosch im Teich (3)

Alle Kinder sitzen in einem großen Kreis, sie stellen den Rand des Teiches dar. Im Teich befindet sich ein Frosch, der Füße und Hände am Boden hat. Die Kinder versuchen nun, den Frosch mit einem Softball abzutreffen, den sie durch den Kreis rollen. Der Frosch springt natürlich als Frosch vor dem Ball weg. Wird ein Frosch getroffen, wird er zu einem Stück Teichrand. Das Kind, was den Frosch getroffen hat, wird zum Frosch.

Variante: Es wird mit zwei Bällen und zwei Fröschen gespielt.

Klatschball (3)

Die Kinder stehen in einem Kreis mit ca. 5m Radius um L herum.

L wirft den Kindern den Softball zu, sie werfen ihn exakt zurück. Vor dem Fangen müssen die Kinder in die Hände klatschen. Wer es vergisst, wird noch einmal angespielt.

- zuerst geht es, ganz berechenbar aber zügig, der Reihe nach im Kreis
- dann geht es durcheinander und überraschend. Wer in der Runde an der Reihe war, nimmt als Zeichen die Hände auf den Rücken. Wer einen Fehler macht, kommt noch einmal an die Reihe.

Variante: wer an der Reihe war, setzt sich auf den Boden.

Pakettransport (3)

In der Vorweihnachtszeit wird der Transport von „Paketen“ (= Medizinbällen) geübt.

Die Kinder sitzen im Kreis. Zunächst zwei, später auch drei Startkinder, stehen auf und bekommen ein Paket in die Hand, das nun fortlaufend um den Kreis getragen werden muss.

Die Startkinder laufen eine Runde gegen den Uhrzeigersinn, in dieser Zeit machen sich die nächsten beiden Läuferkinder, die rechts neben den Startkindern sitzen, schon bereit. Sie

übernehmen die Pakete und laufen die nächste Runde. Das geht so lange, bis die Pakete wieder bei den Startkindern angekommen sind.

Varianten:

- es müssen z.B. zwei Pakete gleichzeitig getragen werden
- das Paket muss auf dem Kopf, mit einem Arm etc. getragen werden

Riesengebümmel (3)

Vier Bänke stehen im Quadrat, die Sitzflächen zeigen nach außen. Darin liegen möglichst viele Softbälle. Das Quadrat stellt das Haus der Riesen dar. Doch die Riesen gehen gerade alle im Wald spazieren und einige Zwerge (ca. 1/3 der Kinder) sind in das Haus hineingehuscht, um die Riesen zu ärgern. Sie wollen Unordnung machen und beginnen, alle Bälle aus dem Haus in den Wald zu werfen. Die Riesen sehen das, sammeln ihrerseits nun die Bälle ein und werfen sie in das Haus zurück. Nach einer festgelegten Zeit (ca. 3min) darf kein Ball mehr berührt werden. Die Bälle im Haus werden gezählt. Dann beginnt das Spiel mit einer neuen Gruppe frecher Zwerge von Neuem.

Hasenball im Kreis (3, 4)

Material: 1-2 Softbälle, ein kleines Hütchen pro Kind

Die Kinder stehen mit gleichen Abständen (ca. 1-1,5m) in einem größeren Kreis. Jeder Platz ist mit einem kleinen Hütchen markiert. Sie stellen die JägerInnen dar. Im Kreis befindet sich ein Kind als Hase. Die Außenstehenden werfen sich den Ball zu und versuchen, den Hasen mit einem direkten Wurf zu treffen – Kopftreffer zählen natürlich nicht. Bei einem Treffer wechseln Hase und der/die erfolgreiche/r JägerIn den Platz.

Wichtig: Geworfen wird immer vom eigenen Platz aus. Die Außenstehenden nehmen den Ball nur dann, wenn er auf sie zurollt oder wenn sie ihn gefangen haben.

Variante: Spiel mit zwei Hasen und zwei Bällen

Ballvertreiben (4)

Aufbau: ein rechteckiges Spielfeld, an den Schmalseiten stehen jeweils Bänke auf der Grundlinie. Auf der Mittellinie liegen 1-3 Pezzibälle. Zwei gleichgroße Teams stehen jeweils hinter ihrer Banklinie. Jedes Kind hat einen Tennisball.

Ablauf: die Teams versuchen, mit den Tennisbällen die Pezzibälle zu treffen, sodass diese an die gegnerische Bank rollen. Wenn das gelingt, beginnt eine neue Runde. Die Pezzibälle werden wieder auf die Mittellinie gelegt.

Regeln: zum Werfen muss man stets hinter der eigenen Bank stehen. Man darf ins Feld laufen, um sich einen Ball zu holen. Falls das zu gefährlich wird, darf nur noch auf Kommando von allen gleichzeitig geworfen werden. Und auf Kommando werden dann auch die Bälle aus dem Feld geholt.

Abwerfen mit festen WerferInnen (4, 5)

Diese Spielform eignet sich zur Einführung des Spiels.

Ablauf: Drei mit Mannschaftsbändern gekennzeichnete Kinder versuchen, alle anderen mit einem Softball abzuwerfen. Wer getroffen wurde, geht in die Hocke und bildet einen „Stein“. Befinden sich z.B. 5 Steine im Spielfeld, ist die Runde zu Ende und es gibt neue AbwerferInnen.

Regeln:

- mit Ball in der Hand darf man max. drei Schritte laufen
- ein Treffer muss direkt erfolgen, also ohne vorher den Boden, die Wand oder eine/n MitspielerIn zu berühren
- der Ball darf von den freien Kindern nicht gefangen werden.
- Treffer am Kopf in aufrechter Körperhaltung gelten nicht

Varianten:

- der Ball darf von den freien Kindern gefangen werden. Gelingt dies, sind alle „Steine“ wieder frei
- die Abgeworfenen sitzen auf einer Bank. Sie kommen wieder ins Spiel, wenn der Ball auf dem Feld von den freien Kindern aus der Luft gefangen wird.

Abwerfen mit Topf (4, 5, 6, 7, 8)

Am Rand des Spielfeldes steht eine Bank, der sogenannte Topf. Zu Beginn des Spieles wird festgelegt, wie viele Kinder in den Topf passen. Entsprechend wird Fünftoptopf gespielt, oder Dreiertopf etc.

Dann spielt man Abwerfen, jede gegen jeden. Wer getroffen wurde setzt sich in die Warteschlange (Reihenfolge!) auf die Bank. Kommt beim Fünftoptopf das 6. Kind auf die Bank, so ist das erste Kind, was schon am längsten im Topf schmort, wieder frei.

Variante: zunehmend mehr Bälle ins Spiel bringen, das sorgt für Überraschungen.

Merkball mit 2-3 Bällen (4, 5, 6, 7, 8, 9)

Es wird normales Abwerfen gespielt, jede gegen jeden. Wer getroffen wurde, setzt sich auf die Bank und merkt sich das Kind, was ihn/sie getroffen hat. Wird nun dieses Kind abgeworfen, sind all jene, die es vorher auf die Bank gebracht hat, wieder frei.

Jägerball mit 4 Farben (5)

Die Klasse wird in 4 Gruppen geteilt, jede Gruppe wird mit Mannschaftsbändern einer Farbe ausgestattet. Jede Farbgruppe wird im Spielverlauf einmal die Jägergruppe. Die Jäger versuchen über eine vorgegebene Zeit, etwa 3 min, möglichst viele der freien Spieler abzuwerfen. Wer getroffen wurde sitzt auf der Bank. Nach drei Minuten wird gezählt, wie viele S getroffen wurden.

Abwerfen mit Erlösen I (5, 6, 7)

Feldaufbau: Die Halle wird aufgeteilt. Auf $\frac{3}{4}$ der Fläche wird Abwerfen gespielt, das letzte Viertel ist die Erlösungszone. Sie wird durch eine Hütchenreihe markiert.

Material: 2 – 5 Softbälle sowie Material für die Erlösungsübungen

Ablauf:

Es wird das bekannte Abwerfen gespielt, jede gegen jede. Wird man getroffen, geht man in die Erlöserzone und absolviert eine Übung in der festgelegten Wiederholungszahl. Danach spielt man wieder mit. Die Übung wird zu Beginn jeder neuen Runde von L erklärt und vorgemacht.

Erlösungsübungen als Beispiele:

- Bänke: dazu stehen zwei Bänke jeweils als Linie direkt hintereinander. Bei den Übungen bewegt man sich längs über die Bänke. Beispiele: 12x Hockwende, oder: 8x grätschen- aufhocken mit Handstütz, oder: 12x Steigsprung im Wechsel rechts und links,
- Seilspringen: 20x Schlussprung vw, 20x Schlussprung rw, 20x auf der Stelle laufen, 20x Kreisel
- Reifen: 10x springen wie im Springseil, 3x andrehen und dann sooft es geht hinein und herausspringen, Hula Hoop – max. 5 Versuche, Reifenkreisen um die Hand, 10x re, 10x li.
- Kleiner Kasten: dazu stehen alle kleinen Kästen frei in der Erlöserzone. 10x Hockwende über den Kasten, 10x Bocksprung, 10x aufhocken mit Handstütz hoch und Streck sprung herunter, 2x Kasten umrunden: dazu stehen die Füße auf dem Kasten, die Hände auf dem Boden. In dieser Liegestützposition muss man 2x auf den Händen um den Kasten herumlaufen.
- Bälle (gut springende Gummibälle): 10x fortlaufend prellen mit rechts, 10x mit links, 10x im Wechsel rechts und links, fortlaufend Pellen und dabei aus dem Stand in den Sitz/Bauchlage kommen und wieder zum Stand, 5x Ball beidhändig vor dem Körper hochwerfen und hinter dem Körper fangen, 5x beidhändig hinter dem Körper hochwerfen und vor dem Körper fangen, 10x fortlaufend einhändig prellen und dabei ein Bein über den

Ball schwingen.

Jägerball mit Vermehrung (6, 7, 8, 9, 10)

Material: ca. 4 Softbälle, viele Mannschaftsbänder

Drei mit Mannschaftsbändern gekennzeichnete JägerInnen eröffnen mit einem Softball das Spiel. Sie versuchen gemeinsam, die freien MitspielerInnen abzuwerfen. Dabei dürfen sie max. 3 Schritte mit dem Ball laufen. Der Ball darf von den freien SpielerInnen nicht gefangen oder berührt werden. Wer mit einem direkten Wurf abgeworfen wurde, holt sich ein Mannschaftsband und wird JägerIn. Bei 6 JägerInnen kommt ein zweiter Ball ins Spiel, etc. Wer als Letzte/r abgeworfen wird, hat das Spiel gewonnen.

Bälle auf der Mittellinie (6, 7, 8, 9, 10)

Feldaufbau: ganzes Feld

Material: mind. 10 Softbälle im Ballwagen, je nach Platz auch mehr

Ablauf:

Alle S stehen an einer Stirnseite des Feldes, gegenüber steht die Fängerin. Auf der Mittellinie (oder auf einer parallelen Linie, die zwei Meter näher an der Fängerin ist) liegt ein Softball. Auf Kommando laufen alle los, die S versuchen, die andere Hallenseite zu erreichen. Die Fängerin schnappt sich den Ball und versucht jemand zu treffen. Jede Getroffene wird Fängerin, und für jede neue Fängerin wird ein zusätzlicher Ball auf die Mittellinie gelegt. Auf

Kommando geht es wieder los, etwa bis es 10 Fängerinnen gibt, oder je nach Platz, auch mehr.

Ball ans Brett (7, 8, 9)

Feldaufbau: Basketballfeld

Material: Mannschaftsbänder für zwei Teams, ein Volleyball.

Ablauf: Jedes Team versucht, sich den Ball zuzupassen und schließlich den Ball gegen das Basketballbrett zu werfen. Wird der zurückspringende Ball vom eigenen Team gefangen, ergibt das einen Punkt. Der Ball darf nur gepasst werden, Sternschritte sind erlaubt, das Laufen mit Ball ist verboten.

Spielentwicklung: Das Spiel ist geeignet, über Regeln zu sprechen und diese zu verändern. Soll Dribbeln erlaubt sein? Wie kann man das Gedränge unter dem Korb vermeiden?

Basketballerlöser (7, 8, 9)

Feldaufbau: Basketballfeld, an einer Längsseite ganz am Rand 2 Turnbänke zum Sitzen

Material: 1 – 2 blaue Softbälle, ca. 3 gleichfarbige Mannschaftsbänder

Ablauf:

2 – 3 festgelegte und kenntlich gemachte Jägerinnen versuchen, die freien Spielerinnen auf dem Feld abzuwerfen. Wer getroffen wurde setzt sich auf die Bank. Man wird erlöst, wenn es einer freien Spielerin gelingt, an den Ball zu kommen und diesen gegen das Basketballbrett zu werfen. Dann ist die Spielerin wieder frei, die schon am längsten auf der Bank sitzt. Wenn ein Korbwurf gelingt, sind alle auf der Bank Sitzenden wieder frei. Mit dem Ball in der Hand darf keine laufen.

Zusatzregeln:

- Hält eine freie Spielerin den Ball in der Hand, darf sie von einer Jägerin abgetickt werden. Dann muss die Spielerin auf die Bank.
- Nimmt eine freie Spielerin den Ball, ohne dass es jemand zum Erlösen auf der Bank gibt, muss sie auch auf die Bank.

Zehnerball (7, 8, 9, 10) – Bekannt

Unendliches Spiel (8)

Diese Spielprinzip ist für verschiedene Ballspiele möglich. Beispielhaft beschrieben wird es für Basketball auf einem kleinen Feld. Doch auch für Fußball oder Floorball funktioniert es. Je nach Feldgröße und Niveau der Klasse werden die Teamgrößen gewählt.

Das Spiel läuft permanent, z.B. über 15 min. Anfangs sitzen alle S an der Wand auf einer Bank. Schülerin 1, 2 und 3 starten für die Team Rot, Schülerin 4, 5 und 6 für Team Blau. Bei einem Korbwurfversuch/einem Punkt oder auch nach einer festgelegten Zeit wird ausgewechselt. Schülerin 1, 2 und 3 setzen sich am Ende der Reihe auf die Bank, Schülerin 7, 8 und 9 bilden nun Team Rot. Nach einer festgelegten Zeit/einem Ereignis wird Team Blau ausgewechselt etc. Die Punkte werden durchgängig für Blau bzw. Rot gezählt. Da die Anzahl der Teilnehmenden selten durch drei teilbar ist, wechselt die Zusammensetzung der Dreiergruppen mit der Zeit. Dafür muss die Sitzreihenfolge auf der Bank eingehalten werden.

Variante:

Von Beginn an gibt es zwei Wartebänke, eine von Team Rot, eine von Team Blau. Auf jeder Bank sitzt eine Hälfte der Gruppe/Klasse. Das Wechselprinzip bleibt. Bei dieser Variante entwickelt sich mehr Teamgeist.

Abwerfen mit Erlösen II (8, 9, 10)

Feldaufbau: Ganzes Feld

Material: 2 – 5 Softbälle sowie Material für die Erlösungsübungen

Ablauf: Es wird das bekannte Abwerfen gespielt, jede gegen jede. Wird man getroffen, geht man an den Rand und macht dort eine Übung in der festgelegten Wiederholungszahl. Danach spielt man wieder mit. Es gibt 3 verschiedene Übungen. Wird man das 1. Mal getroffen, macht man Übung 1, beim 2. Treffer Übung 2, beim 3. Treffer Übung 3, beim 4. Treffer wieder Übung 1, etc.

Erlösungsübungen

- Kraft: 20 Kniebeugen, 20x im Wechsel die Beine diagonal wegstrecken in Rückenlage, 30s Unterarmliedgestütz vorlings halten
- Kraft an Bänken: 2 Bänke mit blauen Matten davor stehen an der Schmalseite des Hallenteils. 1. RL, Unterschenkel auf der Bank 10 Situps, wobei die Bankfläche mit den Händen berührt werden muss 2. Liegestützposition vor der Bank, die Füße stehen oben: 10 Liegestütze 3. Wandsitz: Sitzposition mit rechten Winkeln im Knie- und Hüftgelenk, 30s halten, 4. Aus dem Stand vor der Bank 10x mit re aufsteigen bis zur Streckung, dasselbe 10x mit li.
- Seilspringen: 20x Schlussprung vw ohne Zwischenfedern, 20x Schlussprung rw ohne Zwischenfedern, 20x auf der Stelle laufen ohne Zwischenschritt
- Reifen: 10x springen wie im Springseil, 3x andrehen und dann sooft es geht hinein und herausspringen, Hula Hoop max 5 Versuche, Reifenkreisen um die Hand, 10x re, 10x li
- Ball: 10x Ballprellen unter dem Bein durch, 10x vorn hochwerfen und hinter dem Rücken fangen, 10x hinten hochwerfen und vorne fangen, 10x synchrones Prellen von 2 Bällen.
- Bankerlösen: An zwei Turnbänken, die an der Seite stehen, müssen Übungen zum Erlösen gemacht werden: 15x Hockwende am Platz, 15x Steigsprünge mit Fußwechsel am Platz

Jägerball mit Ballticken (8, 9, 10)

Feldaufbau: ganzes Feld

Material: viele Mannschaftsbänder, 1-3 Softbälle

Ablauf: Drei mit Bändern markierte Jäger machen sich auf die Jagd. Sie spielen sich den Ball zu, mit dem Ball darf man nicht laufen. Gelingt es ihnen, einen freien Spieler mit dem Ball zu berühren, also abzuticken, wird dieser auch zum Jäger und holt sich ein Mannschaftsband. Sind 5 Jäger unterwegs, kommt der zweite Ball dazu etc.

Das Spiel ist auch in kleinen Räumen spielbar. Es erfordert eine gute Zusammenarbeit.

Basketballfangen (9, 10)

Feldaufbau: großes Feld mit Außenlinien

Material: viele Basketbälle

Ablauf: Es gibt zwei Fänger ohne Ball, alle anderen S haben eine BB und dribbeln ununterbrochen herum. Die Fänger versuchen, sich einen Ball regelgerecht zu erobern. Gelingt dies, werden die Rollen getauscht. Auch wenn der Ballbesitzende aus dem Feld flüchtet oder der Ball aus dem Feld rollt, erfolgt ein Rollentausch.

Variante: Wenn der Gejagte einen Dribbel- oder Schrittfehler macht muss er den Ball ebenfalls abgeben.

Mattenball (9, 10)

Feldaufbau: Großes Feld, darin verteilt die Matteninseln mit gleichen Abständen

Material: Mannschaftsbänder, pro Team eine Farbe. Kleine Matten, 2 Stück für jedes Team, zum Quadrat zusammengelegt. Ein Softball pro Team.

Ablauf:

Jedes Team – es können 2, 3 oder 4 Teams sein - stattet sich mit Bändern ihrer Farbe aus und stellt sich auf seine Insel. Diese Insel ist nur der Startpunkt, keine Rettungsinsel. Für die Gegnerinnen wird die Insel zum Gefängnis.

Auf Zeichen verlassen alle ihre Insel und gehen auf Jagd. Jedes Team versucht, ein bestimmtes anderes Team abzuwerfen. Also z.B. Rot jagt Blau, Blau jagt Gelb und Gelb jagt Rot. Wird jemand vom blauen Team von Rot abgeworfen, muss die Blaue auf die (Gefängnis)insel von Rot. Mit Ball darf man nicht laufen. Man kann sich selbst erlösen, wenn es einem gelingt, von der Insel eine vorbeilaufende Gegnerin abzuwerfen. Das Spiel endet, wenn nur noch ein Team freie Spielerinnen im Feld hat.

Taktik: das geschickte Zusammenspiel mit Überblick im Team ist hier ganz wichtig. Darüber müssen sich die S austauschen.

Spielentwicklung: Das Spiel eignet sich, um über die Regeln ins Gespräch zu kommen und diese zu verändern, da es oft nicht einfach läuft. Verändern könnte man die Lage der Inseln, die Größe des Feldes, die Anzahl der Bälle, die Anzahl der Schritte mit Ball etc.

Tippball (9, 10)

Feldaufbau: Großes Feld mit Mittellinie und jeweils einer Endzone an den Schmalseiten

Material: 1 Softball oder Handball, Mannschaftsbänder für 2 Teams

Ablauf:

Der Ball wird geworfen. Vor jedem Abwurf muss er in der Hand auf den Boden getippt werden. Mit Ball darf man nicht laufen. Punkte erzielt ein Team, wenn es den Ball in der gegnerischen Endzone auf den Boden tippt. Die Teams starten von ihrer Spielfeldhälfte aus.

Vorübung: jedes Team stellt sich im Kreis auf und wirft sich den Ball mit der Tippregel kreuz und quer zu.