

Kleine Spiele

besonders für die Oberstufe

Kleine Spiele sind von einem bestimmten Spielgedanken beziehungsweise einer Aufgabe ausgehende Folge von freudvollen Handlungen, die durch motorische Leistung und soziale Aktivität bestimmt werden. Kleine Spiele tragen meist Wettbewerbscharakter. Sie werden andererseits aber auch nur aus Freude am Miteinander gespielt, ohne die Ermittlung von Siegern.

Spielregeln und Spielverlauf können beliebig verändert werden oder sogar von den Spielenden selbst gewählt werden.

Kleine Spiele bedürfen keiner langen Anlaufzeit und meist sind nur wenige Erläuterungen notwendig.

Funktionen der kleinen Spiele:

Unabhängig davon, ob wir die Kleinen Spiele als selbständige Formen oder als Vorformen der großen Sportspiele verstehen, erfüllen sie im Sportunterricht folgende Aufgaben:

- Sie dienen dem freudvollen Bewegungserleben, der Entwicklung der Kooperationsfähigkeit und der Ausprägung eines sozialen Verhaltens.
- Kleine Spiele können als Einleitung einer Sportstunde (Erwärmung) oder auch als Stundenausklang (Beruhigung) eingesetzt werden oder auch zur Auflockerung von Stundenteilen.
- Kleine Spiele sind bei sehr großen Gruppen einsetzbar.
- Durch ein breites Spielangebot kann der gleichberechtigten Förderung aller SchülerInnen entsprochen werden.
- Kleine Spiele haben die Funktion der Zubringerspiele zu den großen Sportspielen..
- In den Kleinen Spielen kann durch die Vermittlung von Spielwissen und die Entwicklung der Spielfähigkeit die Kreativität gefördert und sinnvolles Spielen in der Freizeit vorbereitet werden.

Pädagogische Ziel- und Aufgabenstellungen:

- Erziehung zum und durch das Spielen (soziales Verhalten, Fairness, Ehrlichkeit, Förderung der Individualität, Kreativität, Ordnung und Disziplin)
- Vorbereitung der sportlichen Spielfähigkeit (Antizipationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Handlungsschnelligkeit, ballbezogene Mobilität, Kooperationsfähigkeit für soziale Interaktion um taktischen Anforderungen gerecht werden zu können).
- Kleine Spiele als Trainingsmittel für konditionelle Fähigkeiten.
- Förderung koordinativer Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit) und grundlegender Bewegungsfertigkeiten.

Didaktische Grundsätze:

- Hinüberbringen des Spielerlebnisses, Freude und Spass vermitteln.
- Spiele nutzen, um über das motorische Lernen hinaus soziales Lernen, kooperatives Verhalten und Kommunikation zu fördern.

- Erzieherisch eingreifen, wenn die Spielhaltung im Sinne von Fairness, Partnerschaft und Gemeinschaftssinn verloren geht und Spielleistung und Erfolgsstreben überbetont werden.
- Geistige Aktivierung der SpielerInnen, Bemühen um rege Teilnahme und kreative Mitgestaltung.
- Bemühen um schnelles Erfassen der Spielidee.
- Nur so viele Spielregeln wie unbedingt erforderlich sind.
- Anpassen an die Spielbedingungen, auch Änderung der Regeln.
- Variationsmöglichkeiten nutzen.
- Bemühen um hohen Intensitätsgrad.
- SpielerInnen zum selbständigen Handeln befähigen.

Eine Auswahl kleiner Spiele

1. Laufspiele

Die meisten Spiele dieser Kategorie sind nur für die Unterstufe interessant. Das eine oder andere könnte man aber auch in der Oberstufe probieren.

Wettläufe:

Umkehrlauf, auch bekannt als Linienlauf, als Massenwettkampf: I.B 1.1.,B 1.2.,B 1.3.; I.C 4.1.; II.C 1.3

Die SchülerInnen nehmen Aufstellung an der Grundlinie des Volleyballfeldes mit je 1 Meter Abstand voneinander. Auf Pfiff sind alle vorher festgelegten Linien (z.B. alle blauen Linien des Volleyballfeldes) nacheinander zu erlaufen, dazwischen muß jeweils zur Startlinie zurückgekehrt werden.

Abwandlungen: Berührung der Linie mit Fuß, Hand, Ellbogen,...; Es kann auch ein Hand-, Fuß-, Basketball gedribbelt werden; Änderung der Fortbewegungsart; Einbau von Hindernissen.

Man kann Einzelsieger oder Gruppensieger ermitteln.

Gruppenwettkampf in Flankenreihe: II. C 1.5

Mehrere Gruppen stehen nebeneinander. Auf Pfiff laufen alle in Flankenreihe zugleich los und wechseln entweder an die gegenüberliegende Seite oder sie umlaufen ein Wendemal. Es können auch Hindernisse eingebaut werden.

Ganz gut bewährt sich diese Sonderform: I. B 1.3, III. A 5.3

Man bildet 4 Gruppen, wobei 2 jeweils pausieren. In zwei gegenüberliegenden Ecken befindet sich je eine Mannschaft. Die beiden Mannschaften haben zwei identische Hindernisbahnen zu bewältigen. Bei den Körben auf der jeweils gegenüberliegenden Hallenseite steht ein Kastenteil mit so vielen Basketbällen wie SpielerInnen (es macht also nichts, wenn eine Gruppe einen Spieler mehr oder weniger hat). Nach jeder absolvierten Hindernisbahn darf jeder Spieler einmal auf den Korb werfen. War der Wurf erfolgreich, räumt eine der pausierenden Mannschaften den Ball auf die Seite, war es kein Treffer, kommt der Ball wieder in den Kastenteil. Die ganze Mannschaft läuft und wirft so lange, bis alle Bälle erfolgreich versenkt wurden. Wer zuerst fertig ist, ist Sieger. Es spielen alle Mannschaften gegeneinander. Die SpielerInnen laufen nicht einzeln, sondern in Reihe. Der Rückweg vom Korb zum Startplatz kann auch eine Hindernisbahn sein.

Nummernwettläufe mit einzelnen SpielerInnen: I. B 1, B 2

Mehrere Gruppen stehen nebeneinander. Alle Gruppen zählen für sich durch, jede(r) merkt sich seine Nummer. Der Spielleiter ruft eine Zahl, worauf von jeder Gruppe der startet, der diese Nummer hat. Die Gruppe wird entweder umlaufen bis jeder wieder auf seinem Platz ist oder man läuft im Slalom um die MitspielerInnen. Der Schnellste erringt einen Punkt für die Mannschaft.

Die Gruppen können sich auch in Kreuz- oder Sternform aufstellen.

Staffeln:

Staffelfangen:

Die Mannschaft A (Laufmannschaft) verteilt sich in einem begrenzten Spielfeld. Die Mannschaft B (Fangmannschaft) steht außerhalb des Spielfeldes. Auf Pfiff versucht der erste Spieler der Fangmannschaft so schnell wie möglich einen Spieler der Laufmannschaft abzuschlagen und schickt danach den nächsten Spieler durch Handschlag ins Spielfeld. Es wird die Zeit gestoppt, die die Fangmannschaft für einen Durchgang braucht. Die Abgeschlagenen bleiben im Feld.

Abwandlungen: Die Abgeschlagenen scheiden aus; die Fänger fangen paarweise mit oder ohne Handfassung; jeder muß jemanden Bestimmten fangen; alle Fänger laufen gleichzeitig ins Feld und jagen ihre Gegner. Jeder erfolgreiche Fänger läuft zum Startplatz zurück. Gestoppt wird, wenn der letzte aus dem Feld läuft.

Rundlaufstaffeln: II. C 1.4

Die Mannschaften bilden einen großen Flankenkreis. Auf Pfiff läuft der erste Spieler jeder Mannschaft in die angegebene Richtung einmal um den Kreis herum. Überholen ist möglich, wenn man niemanden behindert. Der abzulösende Spieler darf erst unmittelbar vor der Stabübergabe aus seiner Mannschaft heraustreten.

Dasselbe geht auch als Viereckstaffel.

Umkehrstaffeln:

Der erste Spieler jeder Mannschaft startet auf Pfiff, umläuft ein Wendemal, schlägt den nächsten Spieler ab, usw.

Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten, wie man die Laufstrecke zu absolvieren hat: verschiedene Fortbewegungsarten, mit Handgeräten, dribbelnd, transportierend, über Hindernisse, in Verbindung mit Wurfstationen (Biathlon), usw.

Ganz gut kommt diese Form an:

Jede Mannschaft hat mehrere Keulen und mehrere Gymnastikbälle und steht an der Breitseite der Halle. Zunächst muss jeder in Staffelform mit einer Keule zu einer in der Mitte der Halle stehenden Langbank laufen, die Keule darauf stellen, nächsten abschlagen, usw. Wenn alle Keulen stehen, dürfen alle zugleich mit den Bällen auf die Keulen werfen. Die Mannschaft, die zuerst alle Keulen umgeworfen hat, ist Sieger. Jede Mannschaft muss selbst dafür sorgen, wie sie wieder zu Bällen kommt.

Oder diese: III. A 5.1, A 5.3

In zwei diagonalen Ecken stehen 2 Mannschaften. Der erste jeder Mannschaft dribbelt mit einem Basketball zum Korb auf der anderen Seite und muss auf dem Weg dorthin einen Kasten umrunden. Beim Korb hat jeder 3 Versuche, einen Korbwurf zu erzielen. Nach einem gültigen Versuch darf man direkt zu seiner Gruppe zurückdribbeln, ist der 3. Versuch auch nicht erfolgreich, muss auch beim Rückweg der Kasten umdribbelt werden.

Pendelstaffeln:

Bei den Pendelstaffeln schickt jede Mannschaft die Hälfte ihrer Spieler auf die gegenüberliegende Seite der Laufbahn. Die Spieler mit der Nr.1 jeder Mannschaft laufen auf ein Zeichen los, übergeben den Staffelstab dem wartenden Spieler Nr.2 der anderen Mannschaftshälfte und reihen sich dort hinten an, usw.

Zubringerstaffel:

Der Spieler Nr.1 jeder Staffel läuft um ein Wendemal und zurück zu seiner Mannschaft. Er fasst den Spieler Nr.2 an und läuft mit ihm zum Wendemal. Hier bleibt Spieler Nr.1 stehen, während Spieler Nr.2 zurückläuft, um Nr.3 abzuholen, usw. Welche Mannschaft steht zuerst auf der anderen Seite.

Platzsuchspiele:**Reifensuchen: I. C 4.1**

Es werden weniger Reifen als SpielerInnen aufgelegt. Alle laufen im Saal umher. Bei Musikstopp muss sich jeder einen Reifen suchen. Wer keinen findet, muss etwas machen (z.B. 10 Strecksprünge,...) oder scheidet aus (ist beliebter).

Freunde suchen (Atomspiel):

Alle laufen im Saal herum. Ruft der Spielleiter eine Zahl (2-10) müssen sich Gruppen in dieser Größe zusammenfinden. Eignet sich gut zum Bilden von Gruppen, die man später braucht. Man kann Gruppen auch eine Aufgabe geben, bevor sie sich wieder auflösen. Z.B. zu dritt: Römisches Wagenrennen (zwei verschränken die Hände am Rücken, der dritte steigt in die verschränkten Hände und stützt sich auf den Schultern auf); zu sechst: fünf bilden einen Kreis, der sechste ist im Kreis und macht sich steif wie ein Brett. Er wird nun im Kreis herumgeschupft und muss die Füße am Platz lassen, usw.

Fangspiele:**Fangen mit Freimal:**

Der Gejagte kann sich retten, indem er zu einem Freimal läuft, das er aber verlassen muss, wenn der Jäger weg ist. Ein Freimal kann eine Matte oder mehrere Matten sein, oder ein Gerät, ein Gegenstand, der berührt oder aufgehoben (Bälle, die im Saal verteilt sind oder Reifen) werden muss.

Kreuzfangen: III. A 4.3, C 1.1; V. A 4.2

Der Fänger ruft den Namen eines Spielers, den er fangen will. Alle können dem vom Fänger verfolgten Spieler zu Hilfe eilen, indem sie den Laufweg zwischen Fänger und Verfolgtem kreuzen. Der Fänger muss dann den Spieler fangen, der den Weg gekreuzt hat.

Ringender Kreis mit Fangen:

8 bis 12 Spieler fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises stehen einige Keulen. Durch Ziehen und Schieben versuchen die Spieler zu erreichen, dass jemand eine Keule umwirft. Geschieht das, so löst sich sofort der Kreis und die Spieler laufen in ein 10 bis 15m entferntes Freimal. Derjenige, der die Keule umgeworfen hat, muss versuchen, jemanden zu fangen, bevor dieser das Freimal erreicht hat.

Chinesische Mauer: I. B 4.3

Alle Spieler stehen an der Grundlinie. Ein Wächter steht auf der Mauer (Mittellinie), die er nicht verlassen darf. Auf ein Kommando wechseln die Spieler auf die andere Seite, der Wächter versucht sie abzuschlagen.

Lustiger wird das Spiel, wenn nur bestimmte Spieler auf die andere Seite wechseln dürfen: z.B. alle, die im Februar Geburtstag haben; alle, die ein Mountainbike besitzen; alle, die im Sommer einen Berg bestiegen haben; alle, die eine Katze haben; usw.

Drittenabschlagen:

Doppelter Innenstirnkreis, die einzelnen Paare haben etwa 2m Abstand voneinander. Ein Läufer und ein Fänger jagen um den Kreis. Der Verfolgte kann sich in Sicherheit bringen, wenn er sich vor ein beliebiges Paar stellt. Der letzte Spieler dieser Reihe muss schnell reagieren und fortlaufen, da er jetzt der neue Gejagte ist. Wird er abgeschlagen, erfolgt Rollentausch.

Abwandlungen:

Es sind verschiedene Aufstellungsformen und Ausgangsstellungen möglich: Die Paare stehen nicht neben- sondern hintereinander, sie stehen frei im Raum, sie liegen nebeneinander in Bauchlage, sie sitzen neben- oder zueinander,...

Der Dritte schlägt:

Wie oben, doch der überzählige dritte Spieler ist nicht der neue Gejagte, sondern Fänger und der Fänger muss schnell reagieren und davonlaufen.

Zweitenabschlagen oder der Zweite schlägt:

Bei kleineren Gruppen können auch einzelne Spieler einen Kreis bilden. Stellt sich der Gejagte vor ihn, ist er der neue Gejagte oder wird Fänger. Abwandlungen wie oben. Intensiver ist diese Spielform, wenn man bei größeren Gruppen zwei oder mehrere Fängerpaare bestimmt.

Der Übersprungene fängt:

Alle SchülerInnen sitzen im Langsitz in der Halle verteilt. Ein oder mehrere Fänger – Gejagte- Paare. Überspringt der Gejagte die Beine eines Sitzenden, wird dieser zum neuen Fänger oder Gejagten.

Jeder fängt den Vordermann:

Die SpielerInnen bilden einen Innenstirnkreis. Entsprechend der Größe der Gruppe wird zu zweit, dritt, viert oder fünft abgezählt, sodass mindestens vier Kreisspieler die gleiche Nummer haben. Ruft der Spielleiter eine Zahl auf, laufen, alle mit dieser Nummer um den Kreis und versuchen, den Vordermann abzuschlagen. Gelingt dies, erhält der Spieler einen Punkt. Alle gehen wieder in den Kreis zurück und der Spielleiter ruft eine neue Zahl.

Abwandlungen:

Bei Pfiff wird in die Gegenrichtung gelaufen; Abwandlung der Laufwege: Dreieck, Viereck oder gerade Bahn.

Ausbrecherfangen:

2 bis 4 Fänger versuchen, die anderen abzuschlagen. Wer gefangen wird, muss sich auf die dicke Matte setzen. Die Freien dürfen die Gefangenen durch Berühren befreien. Gelingt es den Fängern, alle Spieler gefangen zu nehmen? Wenn ja, wie lange brauchen sie.

2. Ballspiele

Spiele zur Schulung des Werfens und Fangens, Zupassens und Pritschen und Baggerns

Merkball: I. A 1.1; II. C 4.1, V A 4.1

Die SchülerInnen bilden einen Innenstirnkreis mit je 2-3m Abstand voneinander.

Ein Spieler hat einen Ball. Er ruft den Namen eines Mitspielers und wirft diesem den Ball zu, wobei dieser Mitspieler nicht sein unmittelbarer Nachbar sein darf. Jeder Spieler muss einmal angepasst worden sein, bevor der Ball wieder beim ersten Spieler landet. Es ist sinnvoll, wenn die angepassten Spieler die Hand heben oder sich niedersetzen. Dieser Weg des Balles soll nun – etwas schneller – wiederholt werden, jedes Mal mit vorhergehendem Anrufen des Spielers. Kann der Ballweg flüssig durchgespielt werden, kommen mehrere Bälle ins Spiel, wobei es interessanter ist, wenn es sich dabei um verschiedene Bälle handelt: Gymnastikbälle, Tennisbälle, Volleybälle, Softbälle,...

Nach einer Weile kann man den Ballweg in umgekehrter Richtung durchspielen lassen.

Interessant ist es auch, wenn man den Kreisrahmen verlässt und alle durcheinanderlaufen.

Man kann dann auch die Zuspelart variieren: mit dem Fuß zupassen, zurollen,...Dieses Spiel eignet sich sehr gut zum Kennenlernen, weil immer die Namen gerufen werden. Kennen sich die Spieler schon, dürfen sie sich Fantasienamen einfallen lassen.

Variante:

Man spielt mit nur einem Ball. Jeder läuft, nachdem er den Ball geworfen hat, eine, zwei oder drei Runden um den Kreis.

Oder:

Die Spieler merken sich nicht nur einen, sondern zwei oder sogar drei verschiedene Ballwege, die zugleich durchgespielt werden.

Tennisbälle im Kreis zuwerfen:

Die SchülerInnen bilden einen Innenstirnkreis, jeder Spieler sucht sich ein Gegenüber. Jeder hat einen Tennisball. Zunächst wird nur ein Ball pro Paar zugespielt. Auf Hopp werfen sich alle Paare gleichzeitig einen Ball zu. Der Spielleiter gibt in kurzen Abständen das Kommando „und hopp“, auch wenn einige laufen müssen, um ihre Bälle zu holen. Später wird der zweite Ball dazugenommen.

Dasselbe wird dann mit Zurollen gespielt – die Spieler knien dabei. Bei dieser Variante stoßen die Bälle natürlich oft zusammen und Bälle vom Nachbarn klauen, ist erlaubt.

Haltet das Feld frei:

Zwei Mannschaften sind in je einer Turnsaalhälfte. Das Spielfeld ist durch Turnbänke geteilt. Beide Mannschaften erhalten die gleiche Anzahl Bälle. Auf Anpfiff wirft jede Mannschaft die Bälle ins gegnerische Feld, auch die, die von der Gegenmannschaft herübergeworfen werden. Auf Abpfiff nach 2 bis 3 Minuten Spielzeit werden in jedem Feld die Bälle gezählt. Sieger ist die Mannschaft, die die wenigsten Bälle hat. Wichtig ist der Hinweis, dass nach Abpfiff kein Ball mehr ins gegnerische Feld geworfen werden darf. Es ist günstig, wenn man zwei Schiedsrichter einsetzt (z.B. SchülerInnen, die nicht mitturnen).

Es können auch Punkte vergeben werden für das Fangen eines Balles oder das Treffen eines Gegners.

Tipp: Hat man vor, in der Stunde Volleyball oder Ball über die Schnur zu spielen, kann man dieses Spiel auch so spielen, dass die Bälle über das Netz oder die Schnur geworfen werden müssen.

Bälle an die Wand:

Als Fortsetzung des oben genannten Spiels können die Bälle unter dem Netz oder der Schnur ins andere Feld gerollt oder geworfen werden, wobei das Ziel ist, möglichst oft die Rückwand zu treffen. Die Schiedsrichter müssen dann die Treffer an der Wand zählen.

Treffer an der Rückwand können auch gezählt werden, wenn die Bälle über das Netz oder die Schnur geworfen werden. Es zählen nur direkte Treffer.

Zwei lustige Staffeln mit Volleyballnetz:

Mehrere gleich große Gruppen stehen in Flankenreihe hinter der Grundlinie des Volleyballfeldes. Der erste Spieler hat einen Volleyball. Auf Los laufen die ersten Spieler zum Netz, werfen den Ball übers Netz, fängt ihn auf der anderen Seite – gelingt dies nicht, hat er noch zwei Versuche, danach darf er auch bei Nichtfangen weiterlaufen – und läuft zur Wand, berührt diese mit dem Ball und läuft zurück, evt. auch beim Zurücklaufen mit Überwerfen des Netzes. Dann gibt er den Ball dem nächsten, usw.

Noch schwieriger wird das ganze mit zwei Bällen, ist aber machbar.

Und noch eine:

Aufstellung wie oben. Der erste Spieler wirft den Ball ins Netz und holt den Ball. Trifft man das Netz nicht, muss man weiter (unter dem Netz durch ins andere Spielfeld) laufen, um den Ball zu holen. Gewonnen hat die Mannschaft, deren Spieler als erste alle den Ball ins Netz geworfen und geholt haben.

Ball über die Schnur mit Wasserball: III. A 5.1, II. C 4.1

Zwei Mannschaften spielen sich einen Wasserball über eine etwa 2m hohe Schnur zu. Außer Fangen und Werfen ist alles erlaubt: Pritschen, Baggern, Schlagen mit flacher Hand oder Faust, von unten hochspielen mit einer Hand, Fuß, Kopf. Fällt der Ball auf den Boden oder geht ins Aus oder an die Decke, ist das ein Fehler. Gezählt und gewechselt wird wie beim Volleyball. Man kann die Regeln, Mannschaftsgröße und Feldgröße auch verändern.

Tennisring oder Frisbee über die Schnur:

Anstelle eines Balles verwendet man einen Tennisring oder ein Frisbee, wodurch das Fangen und Werfen erschwert werden. Tennisring wie Frisbee dürfen mit einer oder zwei Händen gefangen werden. Eine kleinere Spielerzahl pro Mannschaft ist hier sinnvoll.

Prellball: III. A 6.1

3 bis 5 Spieler sind in einer Mannschaft. Am interessantesten ist das Spiel wenn die Spielfelder groß und die Mannschaften klein sind, was aber in der Praxis selten der Fall ist.

So empfiehlt es sich, die Halle der Länge nach durch Langbänke oder eine kniehohe Schnur zu teilen und auf 4 kleinen Feldern 3:3 zu spielen in Turnierform zu spielen.

Beim Prellball soll der Ball (Volley- oder Faustball) mit der Faust (oder auch mit der flachen Hand) über eine Schnur oder Langbank in das Spielfeld des Gegners geschlagen werden, muß aber vorher noch im eigenen Feld aufprallen. Der Gegner darf den Ball direkt annehmen oder nachdem er einmal im eigenen Feld aufgesprungen ist und schlägt ihn auf die gleiche Weise zurück. Jede Mannschaft hat die Möglichkeit, den Ball zweimal in ihrem Feld zu spielen, um den günstigsten Angriffsschlag vorzubereiten. Jedoch darf kein Spieler zweimal hintereinander schlagen.

Beim Aufschlag, den jeder Spieler von einem beliebigen Platz (oder man die Aufschlagstelle fest) aus vornehmen kann, wird der Ball mit der einen Hand in Hüfthöhe gehalten und mit der anderen schräg gegen den Boden geprellt, so dass er in das gegnerische Feld fliegt. Den Aufschlag führt die Mannschaft aus, die den Fehler beging.

Der Ball darf im Gegensatz zu Faustball nur von oben geschlagen werden und nie von unten nach oben.

Pluspunkte erhält man, wenn der Gegner folgende Fehler begeht:

- Der Ball direkt in das gegnerische Feld geschlagen wird, ohne Aufprall im eigenen Spielfeld;
- Der Ball oder Spieler die Leine oder Bank berührt, bzw. der Ball unter der Leine durchfliegt;
- Der Ball zwischen zwei Prellschlägen mehr als einmal den Boden berührt;
- Ein Spieler zweimal hintereinander schlägt;
- Der hinübergeschlagene Ball außerhalb der Spielgrenzen aufprallt;
- Mehr als drei Prellschläge hintereinander von der Mannschaft ausgeführt werden;
- Der Ball den Körper berührt.

Man kann auch anordnen, dass stets drei verschiedene Spieler einer Mannschaft den Ball prellen müssen.

Prellball im Kreis:

4 Spieler je Kreis; Kreise von etwa 2m Durchmesser; gut springende Volleybälle, Gymnastik- oder Tennisbälle (diese werden nur mit der offenen Hand geprellt).

Um den Kreis verteilen sich vier Spieler. Jeweils zwei bilden eine Mannschaft. Die aufschlagende Mannschaft versucht, den Ball so in den Kreis zu prellen, dass der gegnerischen Mannschaft das Zurückprellen erschwert ist. Der Aufschlag wird von der Mannschaft ausgeführt, die einen Fehler beging.

Die Gegenmannschaft erhält einen Pluspunkt, wenn die andere Mannschaft folgende Fehler begeht:

- Der Ball nicht in den Kreis zurückgeprellt wird;
- Der Ball mehr als einmal außerhalb des Kreises aufspringt;
- Der Gegner absichtlich beim Schlagen behindert wird;
- Die Spieler zweimal hintereinander schlagen.

Schwieriger wird das Spiel, wenn der Ball sofort beim Herausspringen aus dem Kreis wieder hineingeprellt werden muss, ohne den Boden außerhalb des Kreises zu berühren. (Gewandtheit und Ausdauer).

Hier lassen sich eine große Anzahl Spieler intensiv beschäftigen. Es müssen entsprechend viele Kreise aufgeklebt oder aufgelegt werden.

Dieses Spiel lässt sich auch 1:1 spielen, dann verwendet man einen Gymnastikreifen.

Rundlauf-Prellball:

Ähnlich wie beim Rundlauf-Tischtennis sind beiderseits einer Langbank gleich viele Spieler in Reihe. Dort, wo ein Spieler mehr ist, hat der erste Spieler den Aufschlag, danach läuft er auf die andere Seite und reiht sich hinten an. Jeder Spieler schlägt nacheinander den Ball nach den Prellballregeln ins andere Feld. Jeder Spieler darf 2 bis 3 Fehler machen, danach scheidet er aus. Der Spieler, der den Fehler beging, muss den Aufschlag machen.

Man kann mehrere Spielfelder machen, aber zwischen den Bänken muss genug Platz zum Durchlaufen sein.

Baggertennis: III. A.6

Die Halle wird der Länge nach durch Langbänke oder eine kniehohe Schnur geteilt und in 4 bis 6 Felder unterteilt. Es spielen 2:2 oder 3:3. Gespielt wird mit Volley- oder Softbällen. Der Ball wird ins andere Feld gebaggert. Er darf vor dem Bagger einmal auf dem Boden aufspringen oder er darf direkt aus der Luft angenommen werden. Er muss aber – anders als beim Prellball – direkt ins andere Feld gebaggert werden, ohne vorher im eigenen Feld noch einmal aufzuspringen. Der Ball darf im eigenen Feld zweimal gespielt werden. Der Aufschlag

erfolgt mit einer nicht zu festen Volleyballangabe oder mit einem Bagger, nachdem man den Ball auf den Boden geprellt hat.

Fehler sind Pluspunkte für die Gegner: Ball im Aus, Schnur- oder Bankberührung, zweimaliges Aufspringen des Balles, derselbe Spieler baggert den Ball zweimal hintereinander.

Pritschtennis:

Wie oben, nur das nicht gebaggert, sondern gepritscht wird und die Schnur höher ist.

Fußballtennis:

3 bis 5 Spieler in einer Mannschaft; die Halle wird durch eine 0,50m bis 1m hohe Leine oder zwei übereinandergestellte Langbänke (die Abgrenzung kann auch niedriger sein) in zwei Felder geteilt. Ein Fußball oder Gummiball wird mit dem Fuß oder Kopf hin- und hergespielt. Der Ball kann, bevor er zum Gegner geht, von drei Spielern geschlagen werden, darf aber zwischen den Schlägen nicht mehr als einmal den Boden berühren. Es kann auch gestattet werden, dass der Ball mehrmals hintereinander von einem Spieler berührt wird. Der Ball darf dabei jedoch nicht auf den Boden fallen.

Anfangs kann man auch gestatten, dass der Ball zweimal zwischen den Schlägen aufspringen darf.

Parteiball über die Schnur:

Von jeder der zwei Mannschaften sind je 3 bis 6 Spieler in jedem Feld. Nun wird nach den bekannten Regeln Parteiball gespielt. Punkte können aber nur erzielt werden, wenn der Ball über die Schnur einem Mitspieler in der anderen Hälfte zugespielt wird und der den Ball fängt. Natürlich ist das Zuwerfen innerhalb einer Spielhälfte erlaubt, um die beste Zuspielmöglichkeit zur anderen Seite zu suchen; doch werden dafür keine Punkte angerechnet.

Die Spieler der gegnerischen Mannschaft versuchen, durch gute Deckung möglichst schnell den Ball abzufangen, um selbst Punkte zu sammeln.

Wird der Ball, ohne dass er vom Gegner berührt wurde, über die Spielfeldgrenzen hinausgeworfen, berührt er die Schnur oder fliegt er unter der Schnur durch, so muss er der Gegenpartei übergeben werden.

Spiele zur Schulung der Treffsicherheit und des Ausweichens

Einfache Zielwettbewerbe: III.A 5.3

Spielerzahl: Beliebig

Spielgeräte: verschiedenartige Bälle

Je zwei Gruppen mehrerer Mannschaften stehen sich wie bei den Pendelstaffeln gegenüber.

In der Mitte zwischen den einzelnen Gruppen sind Reifen, Schachteln, Kästen oder Matten.

Nacheinander werfen die Spieler einmal der einen, einmal der anderen Gruppe einen Ball auf oder in das Ziel und läuft nach dem Wurf auf die andere Seite und reiht sich hinten an. Jede Mannschaft zählt ihre Treffer.

Entweder besitzt jeder Spieler einen Ball oder von jeder Gruppe hat jeweils der erste einen Ball, den er entweder selbst holt und dem nächsten zuspasst oder es werden Spieler bestimmt, die die Bälle zurückwerfen.

Wurfwettbewerbe auf Basketballkörbe:

Spielerzahl: 4 Mannschaften zu je 4 bis 8 (oder auch mehr) Spielern

Spielgeräte: 4 Basketbälle

Bei jedem Korb an der Breitseite des Turnsaales stehen je 2 Mannschaften in Flankenreihe hinter einer bestimmten Markierung. Der erste jeder Mannschaft hat einen Ball. Auf Los beginnt der jeweils erste mit einem Wurf auf den Korb, holt schnell den Ball und passt ihn dem nächsten zu. Dabei kann es natürlich passieren, dass beim gleichzeitigen Wurf der beiden Mannschaften, die Bälle zusammenstoßen, was aber den Reiz des Spieles erhöht. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst 10 Körbe hat. Es können sowohl alle 4 Mannschaften gleichzeitig gewertet werden oder nur die 2 Mannschaften, die gegeneinander spielen.

Variationen:

Das oben beschriebene Spiel kann auch mit Korbleger gespielt werden.

21: Hier ist nach jedem Distanzwurf, wenn er nicht erfolgreich war, ein Nachwurf unterm Korb erlaubt, sofern man den abprallenden Ball (Rebound) fängt. Der Distanzwurf zählt 2 Punkte, der Nachwurf 1 Punkt. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst 21 (genau 21 – gelingt einem Spieler beim Stand von 20 ein 2-Punkte-Wurf, so rutscht man zurück auf 15).

Man kann dieses Spiel auch so spielen, dass in jedem Fall ein Nachwurf gemacht wird, auch wenn der erste Wurf ein Treffer war.

Shoot out:

Spielerzahl: viele Spieler, da man ausscheidet, aber nicht zu viele pro Korb (günstig: 10 bis 15)

Bei diesem Wurfwettbewerb spielt jeder für sich. Alle stehen hintereinander vor einem Korb (je nach Können Freiwurflinie oder etwas näher).

Der erste und zweite Spieler haben je einen Basketball. Sobald der Ball die Hände des ersten Spielers verlassen hat, darf der zweite Spieler nachwerfen. Es darf nun so lange von beiden Spielern auf den Korb geworfen werden, bis sie treffen. Trifft aber der zweite Spieler vor dem ersten, scheidet der erste aus. Trifft der erste vor dem zweiten, muss er den Ball holen, dem dritten zupassen, der nun seinerseits versucht, vor dem zweiten zu treffen, während der zweite unterm Korb weiterwirft. Der, der getroffen hat, stellt sich hinten an, usw. Das geht so lange, bis ein Spieler als Sieger übrigbleibt.

Sehr beliebt. Bei großen Schülerzahlen lässt man vor zwei Körben eine Reihe machen.

Eventuell getrennt nach besseren und schlechteren oder Basketballern und Nichtbasketballern.

Keulen umwerfen:

Spielerzahl: beliebig

Spielgeräte: Keulen, Gymnastikbälle oder Tennisbälle

Vor den Spielern beider Gruppen steht je eine Keulenreihe. Die Gruppen versuchen, die Keulen der gegnerischen Mannschaft so schnell wie möglich umzuwerfen. Dazu hat jeder Spieler einen Ball. Die eigene Keule darf in keiner Weise vor dem Umfallen geschützt werden. Beide Gruppen können einen Ballholder in die Mitte schicken, um stets mit Bällen versorgt zu sein. Er darf aber das Zielwerfen nicht behindern. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst die Keulen des Gegners umgeworfen hat.

Kegeln:

Spielerzahl: beliebig, 4 bis 6 kleine Mannschaften bilden

Spielgeräte: Gymnastikbälle oder Handbälle, Keulen

Drei, fünf oder neun Keulen werden als Ziele etwa 15 m vor der Abwurflinie aufgestellt. Die Keulen sollen wie beim Kegeln umgerollt werden. Wer gekegelt hat, schließt sich hinter seiner Mannschaft an. Hinter jeder Keulengruppe stehen zwei Spieler, einer wirft den Ball zurück, der andere baut die umgeworfenen Keulen wieder auf. Jede umgeworfene Keule zählt

einen Punkt. Nach einer bestimmten Anzahl von Durchgängen vergleicht man die Mannschafts- oder Einzelergebnisse.
Man könnte auch zählen, wie viele Würfe es braucht, bis alle Keulen umgeworfen sind.

Treffwettbewerb mit verschiedenen Stationen: II. C 4.1, C 4.4

Spielerzahl: beliebig, 4 bis 6 gleich große Gruppen (je nach Anzahl der Stationen)

Station 1: Tennisbälle in eine Schachtel treffen

Station 2: Keulen von einer Bank schießen

Station 3: Kegeln (wie oben)

Station 4: Medizinballweitstoßen (über eine bestimmte Markierung)

Station 5: Zielüberkopfwerfen eines Basketballes auf eine Matte

Station 6: Gymnastikbälle in einen Kasten treffen nach vorhergehenden an die Wand werfen.

Jede Mannschaft ist 2 bis 3 Minuten an einer Station, es wirft, rollt, stößt einer nach dem anderen. Die Punkte werden zusammengezählt. Es empfiehlt sich ein vorbereitetes Blatt, auf dem die Mannschaften ihre Punkte eintragen können. Jede Mannschaft muss vor Verlassen der Station Bälle zur Abwurfstelle bringen und Keulen aufstellen.

Es gibt natürlich noch viele andere Wurfstationen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Auch der der SchülerInnen nicht. Man kann auch die Aufgabe stellen: Jede Mannschaft baut eine Wurfstation nach ihrer Idee auf.

Hallenbiathlon: III. A 5.3, I. B 4.3

Man verbindet Treffstationen (nicht alle oben genannten sind geeignet) mit Laufen von Runden und Strafrunden.

Spielerzahl: beliebig, 4 bis 6 gleich große Gruppen

Die Gruppen befinden sich auf Matten, die in gleich großen Abständen an den Hallenrändern aufgelegt werden. Rund um das Volleyballfeld wird eine große Runde mit Malen markiert, in der Hallenmitte eine kleine Runde für Strafrunden. Die 4 bis 6 Wurfstationen (je nach Anzahl der Gruppen) werden so aufgebaut, dass die Laufenden bzw. die Werfenden möglichst wenig behindert werden. Die ersten Spieler der einzelnen Gruppen laufen auf ein Kommando eine große Runde, dann zu der Wurfstation, die vorher ausgemacht wurde, läuft die erforderlichen Strafrunden (je nach Treffer), läuft zurück zur eigenen Mannschaft, schlägt den zweiten ab, der nach der großen Runde zur gleichen Wurfstation läuft, usw. Nacheinander kommt jede Mannschaft zu jeder Wurfstation. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, ist Sieger.

Jede Mannschaft muss dafür sorgen, dass sie die Wurfstation so verlässt, dass sie für die nächsten bereit ist. Man kann auch jede Mannschaft für eine bestimmte Wurfstation einteilen (die ihr am nächsten ist). Bei diesem Spiel ist es wichtig, dass die Spieler die Übersicht behalten.

Keulenwächter:

Spielerzahl: beliebig

Spielgeräte: so viele Keulen wie Spieler, ebenso viele Reifen, 3 bis 5 Softbälle

Die Spieler verteilen ihre Reifen im Saal (nicht zu nahe an die Wand) und stellen ihre Keule in den Reifen. Jeder Spieler bewacht seine Keule, wobei der Reifen nicht betreten werden darf und gleichzeitig versucht jeder Spieler die Keulen der anderen Spieler mit dem Fuß umzuschießen. Derjenige, dessen Keule umgeschossen wurde, räumt Reifen und Keule zur Seite und darf nun frei im Raum mitspielen. Der Spieler dessen Keule zum Schluss noch steht, ist Sieger.

Keulenball in zwei Feldern:

Spielerzahl: 10 bis 18

Spielfeld: ganze Halle

Spielgeräte: Keulen, Volleyball oder Gymnastik- oder Softball

In jeder Feldhälfte ist eine bestimmte Anzahl von Spielern beider Mannschaften, die jedoch nicht ins andere Feld hinüber wechseln dürfen. Hinter den Grundlinien des Spielfeldes stehen in gleichmäßigen Abständen 5 bis 6 Keulen, die der Gegner umwerfen soll. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Auch kein Dribbling ist gestattet. Durch Freilaufen und schnelles Zuspiel sollen die günstigsten Wurfgelegenheiten geschaffen werden. Der Keulenraum sollte irgendwie gekennzeichnet werden und darf nicht betreten werden weder von den Angreifern noch den Verteidigern. Die Verteidiger versuchen so schnell wie möglich in Ballbesitz zu kommen, und werfen ihn dann einem Mitspieler in der anderen Hälfte zu.

Ballspiele mit Abwerfen von Gegnern

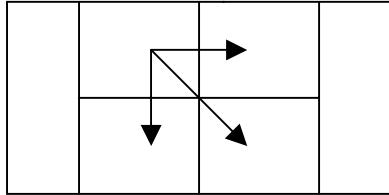
Völkerball: III. A 5.3, A 5.4, B1,B2

Dieses Spiel ist ja jedem bekannt. Es zählt zu den Lieblingsspielen der meisten SchülerInnen. Und es gibt zahlreiche Varianten:

- Abschießen ohne Erlösen, bis ein Feld geleert ist
- Abschießen mit Erlösen: Schießt ein abgeschossener Spieler einen gegnerischen Spieler ab, darf er wieder ins Feld
- Freilaufen: Gelingt es einem abgeschossenen Spieler von hinten durch das gegnerische Feld ins eigene Feld zu laufen ohne von einem Gegenspieler abgeschlagen zu werden, darf er im Feld bleiben (eine Chance für wurfschwache Schüler). Man gestattet das Freilaufen entweder für einen begrenzten Zeitraum oder jeder darf sich 2x freilaufen
- Freigeistraum an nur einer Seite oder an drei Seiten
- Spiel mit 2 oder mehr Bällen (Softbälle!)
- Verkehrtes Völkerball: Das Spiel beginnt mit nur einem oder zwei Spielern in den Spielfeldern. Wenn es einem Spieler gelingt, einen gegnerischen Spieler abzuwerfen, darf er ins Feld. Der Abgeworfene Spieler bleibt im Feld. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Spieler im Feld hat.
- Völkerball mit Hindernissen: Mitten im Feld steht ein Kasten, der als Deckung dient. Man stellt Weichböden ins Spielfeld, die allerdings gehalten werden müssen. Das Spiel ist aus, wenn entweder alle Spieler einer Mannschaft abgeworfen wurden oder die Matte umfällt.
- Baggervölkern: Ein Ball von der gegnerischen Mannschaft muss gebaggert werden, damit man nicht „ab“ ist, fängt man ihn aber, gilt das als abgeschossen. Innerhalb der eigenen Mannschaft passt man sich ganz normal zu. Man kann das Spiel noch erschweren, indem der gebaggerte Ball vom Spieler, der gebaggert hat, oder einem Mitspieler gefangen werden muss. Hier ist es wichtig, dass der Spielleiter beobachtet, ob ein Bagger auch wirklich ein Bagger ist. Gut zum Trainieren der Serviceannahme beim Volleyball.
- Keulenvölkern: Hier werden nicht die Spieler abgeschossen, sondern die Keulen, die die Spieler bewachen müssen. Auch hier ist es wie beim Keulenwächter zweckmäßig, die Keulen in einen Reifen zu stellen, damit man nicht ständig selbst die Keule umstößt. Oder man führt die Regel ein, dass derjenige, der die Keule dreimal selbst umstößt, als abgeschossen gilt. Der oder die Bälle werden entweder normal geschossen oder gerollt.
- Englisches Völkern: Hier gibt es keinen Freigeist. Die abgeschossenen Spieler gehen aus dem Spielfeld und dürfen wieder hinein, wenn ein Spieler der eigenen Mannschaft einen Ball fängt. Bei diesem Spiel sollten die Felder zwar breit, aber nicht zu lang sein. Es empfiehlt sich überhaupt, den Turnsaal der Länge nach mit Langbänken zu teilen, dann hat jedes Spielfeld hinten eine Wand und die Bälle bleiben im Spiel.

4-Felder-Völkerball:

In 4 gleich großen Feldern sind 4 gleich große Mannschaften. Die Spieler jeder Mannschaft dürfen die Spieler der anderen 3 Mannschaften abschießen. Ein abgeschossener Spieler muss zu der Mannschaft gehen, von der er abgeschossen wurde.



Zonenball:

Spielerzahl: 10 bis 20 Spieler pro Mannschaft

Spielgeräte: mehrere Weichbälle oder Volleybälle

Jede Mannschaft ist in einer Zone, die die Gegner nicht betreten dürfen (z.B. Handballtorraum). Die Angreifer dürfen mit dem Ball bis zur Zonengrenze laufen und versuchen, die Spieler in der Zone abzuschließen. Die Angreifer dürfen sich so lange vor der feindlichen Zone aufhalten, wie sie in Ballbesitz sind. Haben sie keinen Ball mehr, müssen sie in die eigene Zone zurücklaufen, können dabei aber auch abgeschossen werden. Man darf nämlich auch in der neutralen Zone, die zwischen den zwei Mannschaftszonen liegt, auch abgeschossen werden. Wer abgeschossen wird, muss an den Rand und darf erst wieder mitspielen, wenn ein Spieler der eigenen Mannschaft einen Ball fängt.

Startball:

Spielerzahl: beliebig

Spielgeräte: 1 Gymnastik- oder Tennisball

Alle Spieler stellen sich an einer Startlinie auf. Ihnen gegenüber steht ein Werfer an der Ziellinie. In der Mitte des Spielfeldes liegt ein Ball. Nach dem Startsignal versuchen alle Läufer, die gegenüberliegende Ziellinie zu erreichen, ohne vorher vom Werfer mit dem Ball getroffen zu werden, denn dieser ist mit dem Startsignal zur Mitte gelaufen, um den Ball aufzunehmen. Der getroffene Spieler oder auch der, der beim Überqueren des Lauffeldes den Ball berührt, wird im nächsten Lauf Werfer.

Je nach Stärke der Spielgruppe werden mehrere Bälle und Werfer eingesetzt.

Jägerballspiele: III. A 5.3, A 5.4, A 5.5, I B4, I. C 2.2

Alle Jägerballspiele sind beliebte und wertvolle Spielformen. Sie dienen der allgemeinen Bewegungsschulung als auch einer speziellen Fertigkeitentwicklung.

Es gibt viele Varianten:

- Einfacher Jägerball: Aus der Gruppe wird ein Spieler zum Jäger und als solcher mit einer Schleife kenntlich gemacht. Er versucht, die frei im Feld herumlaufenden Hasen abzuschließen. Jeder getroffene Hase wird zum Jäger und holt sich eine Schleife, bis nur mehr ein Hase übrig bleibt. Der erste Jäger darf mit dem Ball in der Hand laufen. Sobald aber zwei oder mehr Jäger im Spiel sind, dürfen nur noch drei Schritte mit dem Ball gemacht werden, sie müssen sich den Ball zuspielen.
- Jägerball als Mannschaftsspiel: Es gibt zwei gleich starke Mannschaften. Eine ist die Jägermannschaft, eine die Hasenmannschaft. In einer bestimmten Zeit schießen die Jäger so viele Hasen ab wie möglich. Die Hasen bleiben im Feld, ein Hase darf aber nicht unmittelbar zweimal hintereinander abgeschossen werden. Es werden die Treffer gezählt, dann erfolgt Rollentausch.

Oder man stoppt die Zeit, wie lange eine Mannschaft braucht, um alle Hasen abzuschließen, die dann ausscheiden.

- **Mannschaftsabschießen:** Die Spieler beider Mannschaften sind sowohl Jäger als auch Hasen, je nachdem, wer gerade in Ballbesitz ist. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst die andere Mannschaft abgeschossen hat. Man kann dieses Spiel auch mit drei Mannschaften versuchen.
- **Jägerball mit Feldwechsel:** In jeder Feldhälfte befindet sich die gleiche Anzahl Hasen und Jäger, die unterschiedlich zu kennzeichnen sind. Die Hasen des Spielfeldes A bilden jedoch mit den Jägern des Feldes B zusammen eine Mannschaft, genauso, wie die Hasen des Feldes B und die Jäger des Feldes A eine Mannschaft sind. Beide Jägermannschaften versuchen nun möglichst schnell, die Hasen in ihrem Feld abzuschließen. Die abgeschossenen Hasen gehen ins andere Feld und werden zu Jägern. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Hasen abgeschossen hat.
- **Jeder gegen jeden:** Jeder ist Jäger und Hase zugleich. Dieses Spiel ist sehr intensiv, wenn es mit vielen Weichbällen gespielt wird. Jeder der abgeschossen wird, macht Strecksprünge, Liegestütze, Crunches, usw. Oder wer abgeschossen wird, ist versteinert und kann befreit werden (vorher bestimmen, wie). Als Variante wird mit dem Fuß abgeschossen.

Recyclingball:

Jeder schießt jeden ab. Wer abgeschossen wird, geht an den Rand des Spielfeldes. Wenn der Spieler, der ihn abgeschossen hat, selbst an den Rand muss, darf er wieder hinein. Aus dem Feld muss man auch, wenn jemand den Ball, den man geworfen hat, fängt. Dieses Spiel kann man in einem relativ kleinen Feld spielen. Vergrößert man das Feld, ist es sinnvoll, mit mehr als einen Ball zu spielen.

Schlagballvarianten:

Laufball:

Spielerzahl: 10 bis 30, zwei gleich große Mannschaften

Spielgerät: Volleyball, Handball, Tennisball, 2 Male

Die Wurfpartei steht in Reihe an der Breitseite des Turnsaales, die Fangpartei steht im Saal verteilt. Die zwei Male sind auf der gegenüberliegenden Seite der Wurfpartei aufgestellt. Der erste Spieler der Wurfpartei wirft den Ball ins Feld, läuft so schnell er kann von hinten durch die zwei Male durch und wieder zurück zum Wurfmale. Die Fangpartei versucht den Ball so schnell wie möglich zum Wurfmale zu einem Mitspieler, der dort steht, zu werfen. Ist der Läufer vor dem Ball beim Wurfmale, hat er zwei Punkte für seine Mannschaft erzielt. Jeder Spieler muss einmal werfen und laufen. Dann wird gewechselt. Gewonnen hat die Mannschaft, die mehr Punkte erzielt.

Treffball:

Gleiches Spiel wie oben, nur wird der Ball nicht zum Wurfmale zurückgeworfen, sondern die Fangmannschaft versucht, den Läufer abzuschließen. Gewonnen hat die Mannschaft, die mehr Treffer erzielt hat.

Brennball:

Dieses Spiel muss wohl nicht erklärt werden. Ob mit oder ohne Geräte ist es ein sehr beliebtes Spiel. Aber man kann kleine Abänderungen einführen, die das Spiel besonders für die Oberstufe interessanter machen:

- Gespielt wird mit einem Tennisball. Wird der vom Läufer geworfene Ball direkt von einem Spieler der Fangpartei gefangen, muss der Werfer zum Wurfmale zurück. Ebenso, wenn der Ball an die Decke geht. Trifft der Werfer aber das Basketballbrett

auf der gegenüberliegenden Seite, bekommt er einen Zusatzpunkt. Ansonsten ist jede Runde ein Punkt. Gespielt wird auf Zeit.

- Der Ball wird nur mit dem Fuß gespielt, sowohl von der Wurfpartei als auch von der Fangpartei
- Ein Tennisball wird mit einem Tennisschläger gespielt: der Läufer spielt sich den Ball selbst auf, bevor er ihn schlägt, oder ein Mitspieler wirft ihm den Ball zu.
- Ein Tennisball oder ein weicher Baseball wird mit dem Baseballschläger oder einem Stock(Staffelholz) geschlagen.
- Der Ball wird nicht zum Brennpunkt geworfen, sondern wie beim Baseball zu dem Base (Matte, Teppichfliese), zu dem der Läufer rennt.

Spiele auf ein Tor oder ein anderes Ziel

III. A 4, A 5, A 6, B 1.1, C 1, C 2, I. B4, C 5, C 2.2

Bewegliches Tor:

Spieleranzahl: 20 bis 30, zwei Mannschaften

Spielgeräte: zwei Gymnastikstäbe, ein Gymnastik- oder Handball

Von jeder Mannschaft bekommen je zwei Spieler einen Stab, den sie zwischen sich in Hüfthöhe halten. Die Mannschaft, die in Ballbesitz ist, versucht, ein Tor zu erzielen, indem sie den Ball unter dem Stab durchschießt. Die zwei Spieler mit dem Stab dürfen davonlaufen, sie dürfen aber das Tor nicht verkleinern, indem sie enger zusammengehen. Es ist also ein geschicktes Zusammenspiel notwendig. Gewonnen hat die Mannschaft, die mehr Tore erzielt hat. Anstelle des Stabes kann man auch einen Reifen verwenden, der entweder senkrecht oder waagrecht gehalten wird.

Sitzfußball:

Spielerzahl: 8 bis 16, zwei Mannschaften

Spielgerät: Volleyball oder Hallenfußball

Die Spieler bewegen sich im Liegestütz rücklings. In dieser Haltung versuchen sie, den Ball mit dem Fuß zu spielen und über die gegnerische Torlinie(eine Linie über die ganze Feldbreite) zu treiben. Etwa 1 bis 2 m vor der Torlinie ist die Torraumlinie, über die die Angreifer nicht drüber dürfen. Im Torraum dürfen sich nur zwei bis vier Verteidiger aufhalten, je nach Spielerzahl. Der Ball darf ausschließlich mit dem Fuß gespielt werden. Beim Torschuss darf der Ball nicht über Kopfhöhe fliegen.

Statt der Torlinie kann man auch ein regelrechtes Tor mit Schusskreis aufbauen (3 bis 4m auseinander stehende Sprungständer mit einer 1m hohen Leine), das dann durch einen Torwart gehütet wird.

Die Feldgröße richtet sich nach Anzahl der Spieler, sollte aber nicht zu groß gewählt werden und an den Seiten sollte man als Bande Turnbänke seitlich hinlegen.

Dreifelderfußball:

Spielerzahl: 20, 2 Mannschaften mit 10 Spielern in jeweils 2 Gruppen (5 Torleute, 5 Feldspieler)

Spielgerät: Fußball oder Faustball

Die ganze Stirnwand gilt als Tor, Höhe:ca. 2m, Torraumlinie 2 bis 3m vor der Wand

Im Torraum stehen die 5 Torleute. Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball die Stirnwand berührt.

Die Torleute und Feldspieler werden nach einer bestimmten Zeit gewechselt. Das Spiel beginnt mit Anstoß in der Mitte des Spielfeldes. Nach jedem Tor wird das Spiel mit Anstoß eröffnet.

Eishockeyfußball:

Die Tore stehen so weit im Feld, dass hinter den Toren weitergespielt werden kann. Tore werden aber nur von vorn erzielt. Gespielt wird mit Bande. Es gibt kein Abseits und keinen Eckball. Der Ball ist an der Stirnseite nicht aus. Vor dem Tor, das gut stehen soll, ist ein Schusskreis. Mit kleinen Mannschaften in Turnierform spielen. Wechseln nach 4 bis 6 min.

Fußballspiel auf mobile Tore:

Spielerzahl: 10 bis 14

Spielgeräte: Fußball, Faustball, 3 bis 5 frei im Feld liegende Medizinbälle

Als Tor dienen die Medizinbälle. Als Tor zählt, wenn ein Medizinball mit dem Fußball getroffen wird. Das Spiel wird nach dem Tor ohne Anspiel fortgesetzt, aber die gleiche Mannschaft darf nicht zweimal hintereinander auf den gleichen Medizinball schießen.

Mattenfußball:

Spielerzahl: 10 bis 14

Spielgeräte: Fußball, auch Softball, 4 Matten, die in den 4 Ecken etwas von der Wand entfernt liegen.

Jede Gruppe hat je 2 Matten mit einem Torhüter drauf. Die Matten dürfen von den übrigen Spielern nicht betreten werden. Ziel des Spieles ist es, dem eigenen Torwart den Ball so zuzuspielen, dass dieser ihn auf der Matte fangen kann. Nach Torerfolg gibt es Anstoß an der Mittellinie. Es kann auch mit 2 Bällen gespielt werden.

Rollball:

Spielerzahl: 10 bis 16, zwei Mannschaften

Spielgerät: Gymnastikball oder Medizinball

Der Ball wird gerollt oder kniehoch geworfen. Als Tor gilt entweder die gesamte Stirnwand jeder Spielfeldhälfte mit einer Torraumlinie 2 bis 3m vor der Torlinie. Zur Verteidigung des Tores dürfen sich zwischen 2 und 4 Spieler im Torraum aufhalten. Oder man nimmt ein richtiges 4 bis 5m breites Tor, das nicht höher sein soll als 40 bis 50 cm. Dieses wird dann nur von einem Wächter gehütet und von einem Schusskreis umgeben.

Kastenhandball bzw. Kastenfußball:

Spielerzahl: 10 bis 14, zwei Mannschaften zu je 5 bis 7

Spielgeräte: 2 Kastenteile, die in den 2 Basketballsprungwurfkreisen quer aufgestellt werden, 1 Handball, Gymnastikball bzw. Fußball

Das Ziel ist es, den Ball durch den Kastenteil zu werfen, wobei das Tor von hinten und von vorne beschossen werden kann, der Wurfkreis aber nicht, außer vom Torwart, betreten werden darf. Der Torwart darf über den Kastenteil steigen. Je nach Anzahl der Spieler ist Dribbeln erlaubt oder nicht. Mit dem Ball dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.

Natürlich kann das Spiel auch als Fußballspiel betrieben werden. Dann ist ein Schusskreis nicht erforderlich.

Ringhockey:

Spielerzahl: 8 bis 14, zwei Mannschaften zu je 4 bis 7

Spielgeräte: Tennisring, Gymnastikstäbe (günstig: 2 verschiedene Farben)

Jeder Spieler, auch der Torwart, hat einen Gymnastikstab, mit dem er den Ring am Boden entlangführen, einem Mitspieler zuschieben oder ihn auf das Tor schleudern kann. Das Spiel eignet sich nur für glatte Hallenböden.

Die etwa 2m breiten und 1m hohen Tore ordnen wir so in den Spielfeldhälften an, dass sie wie beim Eishockey umspielt, aber nur von vorne beschossen werden dürfen. (Variante: Beschuss auch von hinten erlaubt, aber dann ist ein Schusskreis erforderlich).

Der Ring darf nicht von den Feldspielern mit dem Fuß gestoppt oder gestoßen werden. Dagegen ist es dem Torwart, der sich nicht hinlegen, wohl aber hinknien darf, gestattet, den Ring auch mit dem Fuß aufzuhalten.

Es kommt öfter vor, dass mehrere Spieler gleichzeitig ihre Stäbe in den Ring stecken. Dann ist es ratsam, das Spiel zu unterbrechen und durch Bully wieder in Gang zu bringen oder bis 3 zu zählen und bei 3 müssen alle Spieler den Stab aus dem Ring nehmen und 2x auf den Boden klopfen – oder fällt euch was ein?

Brettball:

Spielerzahl: 8 bis 14, zwei Mannschaften

Spielgerät: Basketball oder Volleyball

Jede Mannschaft versucht einen Punkt zu erzielen, indem ein Spieler den Ball so auf das Basketballbrett wirft, dass die gegnerische Mannschaft den abspringenden Ball nicht fangen kann. Es ist nämlich ein Punkt, wenn der abspringende Ball auf den Boden fällt. Nach Punktgewinn bekommt die andere Mannschaft den Ball. Mit dem Ball darf nicht gelaufen (Basketballschriftregel), auch Dribbeln ist nicht erlaubt, was ein schnelles und genaues Passen erfordert. Dieses Spiel ist sehr intensiv, so dass man ohne weiteres 4 Mannschaften bilden kann, von denen sich je 2 immer ausrasten können.

Variante: Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der abspringende Ball von einem Mitspieler gefangen wird.

Sprungbrettball:

Spielgeräte: Jeweils an der Breitseite der Turnhalle wird ein Sprungbrett hochkant an die Wand gelehnt und davor 1 Weichboden längs hingelegt. Ein gut springender Handball oder Gymnastikball.

Gespielt wird wie beim Brettball. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler den Ball so auf das Sprungbrett wirft, dass der abspringende Ball, ohne dass ihn der Gegner fängt, auf den Boden fällt. Der Ball darf auch nicht auf die Matte fallen.

Basketball auf mehrere Körbe:

Spielerzahl: 10 bis 16

Spielgerät: Basketball

Jede Mannschaft versucht, möglichst viele Punkte durch Körbe zu erzielen. Die Regeln sind so einfach wie möglich: es gibt kein Aus, es darf nicht gedribbelt werden, mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, man darf dem Gegner den Ball nicht aus der Hand reißen, möglichst fair spielen. Und man darf in seiner Angriffshälfte sowohl auf die Körbe an der Breitseite, als auch auf die Körbe an der Längsseite werfen. Dadurch wird das Spiel mehr auseinandergezogen und jeder Spieler hat mehr Platz.

Zwillingsbasketball:

Zwei Spieler werden an den Beinen miteinander verbunden (rechtes Bein des einen, linkes Bein des anderen). Die Partner dürfen sich den Ball untereinander immer wieder übergeben, sonst gelten die Basketballregeln. Am Anfang auf einem kleinen Feld (Hallenbreite) mit wenigen Spielerpaaren (3 bis 4 pro Mannschaft). Klappt das Spiel gut, kann man auf dem großen Spielfeld mit 5 bis 6 Spielerpaaren pro Mannschaft spielen.

Noch lustiger, aber auch schwieriger wird das Spiel, wenn die zwei Partner Rücken an Rücken mit einem Seil oder einem Fahrradschlauch zusammengebunden werden.

Basketball mit Teppichfliesen:

Normales Basketball, jeder Spieler muss sich aber mit 2 Teppichfliesen fortbewegen (jeder Fuß steht auf einer Fliese).

Stangentorball:

Spielerzahl: 10 bis 16

Spielgeräte: Hand- oder Gymnastikball, mehrere frei im Saal aufgestellte Tore (2 Malstäbe). Auch bei diesem Spiel wird nicht gedribbelt und mit dem Ball gelaufen. Ein Tor wird erzielt, wenn ein Spieler den Ball so durch das Tor durchprellt, dass ihn auf der anderen Seite ein Mitspieler fangen kann. Beide Mannschaften haben dieselben Tore, aber es darf nie zweimal hintereinander auf das selbe Tor gespielt werden.

Kopfball:

Spielerzahl: 10 bis 16

Spielgerät: Volleyball

Zwei Mannschaften passen sich den Ball wie beim Parteiball zu und versuchen ein Tor zu erzielen, indem sie den Ball mit dem Kopf ins gegnerische Tor(Wandbreite) befördern. Dies erfordert ein gefühlsvolles Zuspiel durch einen Mitspieler.

Handball oder Fußball auf umgedrehte Tore:

Spielerzahl: 10 bis 16

Spielgeräte: Handball oder Fußball, nur möglich, wenn man bewegliche Handballtore hat, die einfach verkehrt – mit der Öffnung zur Wand aufgestellt werden.

Ein Tor kann nur indirekt durch vorheriges Anspielen der Wand erzielt werden.

Blindes Ball über die Schnur oder Volleyball: I. C 4, D 1.1

Man hängt Leintücher über die Schnur, so dass man nicht weiß, wo der Ball auftauchen wird.

Spiele mit der Ballseele:

Spielerzahl: 10 bis 16

Spielgerät: Ballseele – dazu schält man einen ausgedienten Basketball (Beschäftigung für einen Nichtmittturner)

Der Ball wird durch einfaches Einwerfen ins Spiel gebracht. Der Ball darf nicht gefangen und geworfen und mit dem Fuß gespielt werden. Sonst ist so ziemlich alles erlaubt: Dribbeln, mit der flachen Hand schlagen, von unten hoch spielen, köpfeln. Jede Mannschaft versucht einen Punkt zu erringen, indem sie den Ball an das gegnerische Basketballbrett schlägt.

Man kann auch normal Basketball spielen mit Werfen und Fangen. Der Ball soll aber nicht in den Korb geworfen werden, da er sonst stecken bleibt, sondern gegen das Brett geworfen werden.

Man kann auch normal Fußball spielen. Das eigene Flugverhalten des Balles macht das Spiel lustig.

Oder man spielt Volleyball mit der Ballseele.

Spiel mit Luftballons:

Beim Spiel mit dem Luftballon kann man ein kleineres Feld wählen – über die Breitseite der Halle, evt. mehrere Spielfelder mit weniger Spielern je Mannschaft.

Der Luftballon wird mit der flachen Hand oder Faust weiterbefördert. Jede Mannschaft versucht, einen Punkt zu erzielen, indem sie den Luftballon an die gegnerische Wand schlägt.

Ultimate:

Spielerzahl: in der Halle 5 pro Mannschaft (es geht auch mit größeren Mannschaften), im Freien 7 pro Mannschaft

Spielgerät: Frisbee, Zielraum ist jeweils zwischen Volleyballgrundlinie und Wand

Die Mannschaften passen sich das Frisbee zu und versuchen, das Frisbee einem Mitspieler im Zielraum zuzuspielen. Der angepasste Mitspieler im Zielraum ist nicht ein bestimmter Spieler, sondern jeder kann schnell in den Zielraum laufen. Nach Punktgewinn erhält die andere Mannschaft das Frisbee. Fällt das Frisbee auf den Boden, erhält es automatisch die Mannschaft, die es nicht als letzte berührt hat.

Diese Spielweise entspricht nicht dem Ultimate wie es wettkampfmäßig gespielt wird.

Blitzball:

Spielerzahl: 3 bis 9 pro Mannschaft

Spielgerät: Gymnastikball, Medizinball oder Rugby-Ball

Zwei Mannschaften stehen sich auf einem Spielfeld (Halle, noch besser im Freien) gegenüber und versuchen, einen Ball tragend im Zielgebiet des Gegners niederzulegen. Der Ball darf nur rückwärts gespielt werden. Der Ballträger kann durch einen Schlag auf den Rücken von einem Gegenspieler zum Abspiel gezwungen werden. Jede Vorwärtsbewegung des Balls zählt als Fehler und wird durch Ballverlust bestraft. Es kommt also darauf an, mit dem Ball schnell zu starten und ihn vor Eingreifen des Gegners schnell rückwärts abzuspielen. Der Ballträger ist also immer die Angriffsspitze.

Spieleröffnung: Bei der Spieleröffnung stehen alle Spieler auf dem Spielfeld in Startstellung, so dass mindestens eine Hand den Boden berührt. Der Mittelspieler wirft den Ball durch die gegrätschten Beine nach rückwärts zu seinen Mitspielern.

Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ballträger den Ball hinter der Endlinie des gegnerischen Spielfeldes zu Boden legt. Dabei kann folgende Wertung erfolgen: Die Endlinie wird in drei Teile geteilt (evt. auch 3 Matten). Auflegen des Balls auf den äußeren Dritteln (Matten) zählt 2 Punkte, im mittleren Drittel 1 Punkt.

Bei Regelverstößen wird ein Freiwurf ausgeführt, der nach rückwärts erfolgt, wobei der Gegner mindestens 5m vom Freierwerfer entfernt sein muss.

Wird der Ballträger von hinten auf den Rücken geschlagen, muss er den Ball binnen 2 Sekunden abspielen oder spätestens nach drei Schritten. Dabei darf der Ballträger am Abspiel nicht gehindert werden.

Das Sperren der Ballträger ohne Gebrauch der Hände ist erlaubt.

Es ist verboten, auf den Ball zu schlagen, den Ball aus der Hand zu reißen oder den Ballträger gewaltsam anzugreifen.

Literatur:

(auch ergänzende)

Döbler, E. u.H., Kleine Spiele, Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis, Berlin 1998

Koch, K., Kleine Sportspiele, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd.26, Verlag Hofmann, Schorndorf 1996

Baumann, S., Sportspiele, Technik, Methodik, Regeln, BLV Sporthandbuch, München 1979

Kreidler, H.-D., Konditionsschulung durch Spiele, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 46, Hofman Verlag, Schorndorf 1991

Bucher, W.(Hrsg.), 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Schorndorf 1991

Bucher, W.(Hrsg.), 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball, Schorndorf 1984

Bucher, W.(Hrsg.), 1004 Spiel- und Übungsformen im Handball, Schorndorf 1983

Lemmerer, I., Ausdauer – Spiel- und Übungssammlung, Unterlagen der Fortbildung in Jenbach 2001

Lemmerer, I., Ein Sportplatz voller Kleiner Spiele,

Wiertsema, H., 100 Bewegungsspiele für Unterricht und Jugendarbeit, Seelze 1998

Prenn, A., Ballo Ballone, Schul Sport News, Folge 1, März 1998

Lingenhel, A., Ultimate Frisbee, Schul Sport News, Folge 15, Dezember 1998

Lehrplan Deutscher Turner-Bund, 3. Freizeitspiele, BLV Verlagsgesellschaft, München 1984

Fluegelman, A./ Tembeck, S., New Games – die neuen Spiele, Pittenhart 1976