



Aufwärmen mit Bällen

Mit Bällen kann sowohl die allgemeine sowie auch die spezielle Erwärmung als Vorbereitung auf eine Trainingsstunde z.B. Basketball, Fußball oder Handball gestaltet werden. Aber auch bei Übungsstunden ohne Ballnutzung im Schwerpunkt, lassen sich Bälle als interessante und abwechslungsreiche Variante in die Erwärmung einbinden.

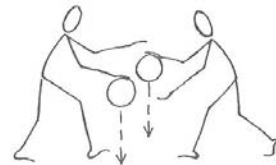


- **„Verkehrspolizist“**

Alle TN sind in Besitz eines Balles. In den Ecken der Halle befindet sich je eine Gruppe. Die ÜL zeigt, in der Hallenmitte stehend, mit den Armen an, welche beiden Gruppen ihre Plätze tauschen sollen (Diagonale, Stirnseite, Längsseite). Der Wechsel erfolgt dadurch, dass die TN ihre Bälle prellen.

- **„Schnappball“**

Zu zweit (1:1) oder jeder gegen jeden: Freies Dribbeln im Raum und versuchen, dem Gegner den Ball (korrekt) wegzuschnappen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren.



Variationen:

- Wer den Ball verliert, führt eine "Strafübung" aus.
- Wer macht in 2 Minuten am meisten Punkte?

- **„Wanderball“**

4 gegen 4 oder 5 gegen 5: Wie lange kann sich eine Gruppe den Ball zuspielen, ohne dass ihn der Gegner wegschnappen kann? Jeder gefangene Ball ergibt 1 Punkt.

- **„Jäger und Hase“**

5 Jäger gegen 5 Hasen auf nicht zu großem Feld: Wie viele Treffer gelingen den Jägern in 3 Minuten? Rollenwechsel. Eventuell mit einem Schaumstoffball oder es zählen nur Beintreffer.

- **„Schmugglerball“**

In einem Lauffeld befinden – je nach TN-Anzahl und Größe des Feldes – 1-4 Wächter. Die Schmuggler versuchen durch das Lauffeld zur gegenüberliegenden Wand und zurück zu laufen, ohne von ihnen abgeschlagen zu werden. Dabei müssen sie immer einen Ball prellen. Gefangene lösen die Wächter ab.

Variationen:

- Wer macht in 5 Minuten am meisten gültige Läufe?
- Auch ohne Ball oder mit "Unihocschlägern" möglich.
- Wächter dürfen nur auf bestimmten Hallenlinien laufen.



- **„Räuberball“**

Die Räuber versuchen, trotz einer Chinesischen Mauer (aufgestellte Bänke) und den dazwischen postierten Wächtern, in China (gegenüberliegendes Feld) einzudringen und das Gold (verschiedene Bälle) zu holen und zurückzubringen. Wer dabei gefangen wird, löst entweder einen Wächter ab oder muss das Gold über die Mauer zurückwerfen. Wer holt in 5 Minuten am meisten Gold?

- **Störball**

Die TN dribbeln frei in der Halle. 3 oder mehr Spieler-Paare stehen sich an Längsseiten gegenüber und rollen Bälle quer durch die Halle. Gelingt es einem Außenspieler, einen Innenspieler oder dessen Ball mit seinem Ball zu treffen, so darf er mit dem Getroffenen die Rolle tauschen.

Variationen

- mit mehr Störbällen.
- die Störer bewegen sich frei in der Halle.

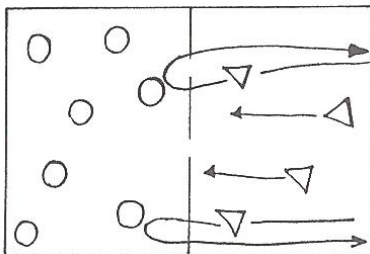
- **3er-Ball**

A und B stehen hintereinander, C steht ihnen gegenüber. A wirft den Ball zu C und läuft zu C. C wirft zu B und schließt sich hinter B an usw.

Wurfvarianten

- Werfen rechts und links und beidhändig.
- Druckwurf.
- Sprungwurf über Kopf.
- Wurf aus der Tiefhalte hinter dem Rücken.
- Stoßen rechts und links.
- Rollen.
- Fußball spielen oder Ball am Fuß zur Gegenseite führen.
- Hinüberprellen rechts, links, vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- Bogenwurf: mit linker Hand über rechte Schulter.
- Durch die gegrätschten Beine rückwärts werfen.
- Rückwärts durch die Bogenspanne über den Kopf werfen.
- In Bauchlage zuwerfen.
- Aus der Rückenlage mit Aufsitzen zuwerfen.
- Aus dem Hockstand mit Strecksprung zuwerfen.
- Im Schritt knien mit Bogenspannung rechts und links

- **Pendelball**



Die (Medizin-)Bälle liegen in einer Hallenhälfte verteilt. Auf Pfiff Start von der anderen Seite, Pendellauf zu 8 verschiedenen Bällen (immer wieder zur Grundlinie zurück). Welcher TN ist zuerst fertig?

Variation:

- Bei jedem Ball muss eine Zusatzübung ausgeführt werden (z.B. Liegestütz, Strecksprung, Wechsel hüpfen über den Ball usw.)



- **Atomspiel**

Alle TN bekommen einen Ball und bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL gibt ein Zeichen und nennt eine Zahl zwischen 2 und 5. Die TN finden sich der Zahl entsprechend zusammen und führen Bewegungsaufgaben durch.

Beispiele:

- Zahl 2: Die Bälle zuwerfen.
- Zahl 3: Die Bälle nur mit der linken Hand zuwerfen.
- Zahl 4: Die Bälle zuprellen.
- Zahl 5: Die Bälle zurollen.

Variation:

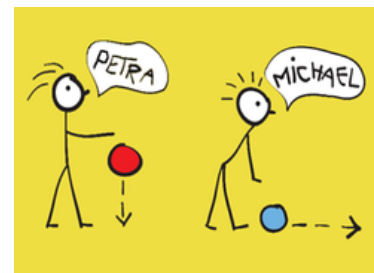
Die TN merken sich die Zahl mit der entsprechenden Übung. Die ÜL ruft nur noch die Zahlen und die TN führen die entsprechende Übung selbstständig durch.

- **Ballmail**

Alle TN stehen im Kreis. Die TN schauen sich gut den/die rechte Nachbar/in an und merken sich den Namen. Es sind vier Bälle im Spiel. Jedem Ball wird eine bestimmte Aufgabe zugeordnet:

- roter Ball = prellen
- gelber Ball = rollen
- blauer Ball = übergeben
- weißer Ball = werfen

Die TN bewegen sich kreuz und quer im Raum. Aufgabe ist es, die ankommenden Bälle in der festgelegten Art und Weise an die vorher eingepärgte Person weiterzuspielen.



- **Orbit**

Alle TN stehen auf einer Kreisbahn. Der Ball wird dem übernächsten TN zugespielt und anschließend läuft der Werfer im Uhrzeigersinn eine Runde um alle anderen TN herum auf den eigenen Platz zurück. Der Ball wird in dieser Zeit weitergespielt.

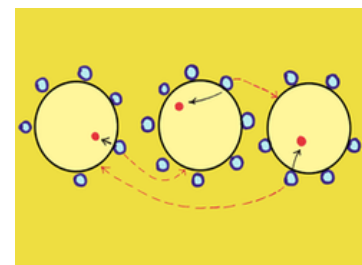
Variation:

Die TN können sich ihre Laufrichtung selber wählen. Dabei muss aber auf Gegenverkehr geachtet werden. Läufer im Uhrzeigersinn laufen innen, Läufer gegen den Uhrzeigersinn laufen außen.

- **Wandernde Kreise**

Es werden zu Beginn 3 gleichgroße Gruppen A,B,C mit mindestens je 5 TN gebildet. Diese Gruppen nehmen eine festgelegte Position in der Sporthalle ein.

Die 3 Gruppen stehen jeweils im Kreis. In jeder Gruppe besitzt genau ein TN einen Ball. Dieser Ball wird nun innerhalb der Gruppe hin und her gespielt, d.h. der ballbesitzende TN spielt den Ball irgendeinem anderen TN zu. Nach dem Abspiel verlässt der Werfer sofort die Gruppe und wechselt in die nächste Gruppe.



Variationen:

- Die Positionen der Gruppen in der Halle wird geändert (Entfernung; Anordnung im Dreieck und in einer Reihe).
- Es werden andere Wurfobjekte benutzt oder es wird mit einem Schläger gespielt.
- Der Ball wird nicht geworfen sondern geprellt oder gefaustet.