

Ballspielformen

I. Spielformen zum Einlaufen und Aufwärmen

- 1)** Ball aus der Hand in der Bewegung rechts, links, beidseitig auf den Boden prellen.
- 2)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Ball nach Bodenprellen hoch in der Luft werfen und mit beiden Händen auffangen.
- 3)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch rechts und links Bein im Wechsel nach vorne schwingen und den Ball immer durch das jeweilige nach vorn geschwungene Bein auf den Boden prellen.
- 4)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Ball von außen nach innen prellen.
- 5)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Ball in der Bewegung um Bauch herum führen.
- 6)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Ball in der Bewegung im Kniehebelauf auf jeweils das rechte und linke Knie werfen und in der Luft fangen (Alternative: Kopf, Fuß, Schulter).
- 7)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Ball von vorne über den Kopf nach hinten werfen, und in Hohlkreuzstellung versuchen auf dem Rücken zu fangen.
- 8)** Ball durch offene Beine in Grätschstellung in Form einer Acht rollen (jeweils von vorne und von hinten durchrollen).
- 9)** Ball im Stand gegen die Hallenwand werfen und fangen.
- 10)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch nach Wurf komplette Körperdrehung und fangen.
- 11)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch mit Rücken zur Wand, und einer halben Körperdrehung.
- 12)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch mit Rücken zur Wand und Wurf durch offene Beine mit halber Körperdrehung und fangen.
- 13)** Teilnehmer sitzen auf dem Boden (Matte) und werfen den Ball durch die geöffneten Beine hoch und fangen ihn wieder.
- 14)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Ball durch geöffnete Beine rollen und anschließend vorne drüber werfen.
- 15)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch Beine anwinkeln und den Ball in Form einer Acht durch die geöffneten Beine von Innen nach Außen führen (Alternative: Außen nach Innen)

II. Spielformen in Zweier-Gruppen

- 1)** Zwei Partner stehen im Abstand von ca. 4-5 Meter zueinander; Partner 1 mit Rücken zu Partner 2; Partner 1 wirft im Rücken den Ball Partner 2 im Bogen seitlich über die Schulter zu.
- 2)** Gleicher Bewegungsablauf, jedoch beide Partner stehen mit dem Rücken zueinander und auf Zuruf und Zuwurf von Partner 1 dreht sich Partner 2 zum Fangen des Balles.
- 3)** Zwei Partner stehen im Abstand von ca. 4-6 Meter offen zueinander, jeder Partner hat einen Ball in der Hand, Zuwurf, im Wechsel mit rechter Hand und mit linker Hand den Ball fangen.
- 4)** Gleicher Ablauf, jedoch Ball mit beiden Händen zuwerfen und fangen. (Auf Flugkurve des Balles achten).
- 5)** Gleicher Ablauf, jedoch den Ball auf Boden prellen, und anschließend fangen.
- 6)** Gleicher Ablauf, jedoch ein Partner wirft den Ball im Bogen zu, der andere Partner prellt den Ball auf dem Boden zu.
- 7)** Gleicher Ablauf, jedoch im Sitzen die Bälle zuwerfen wie vor beschrieben:
 - a) rechts werfen, links fangen
 - b) beidhändig (wieder auf Flugkurve des Balles achten)
 - c) ein Partner im Bogen und ein Partner mit Prellen auf Boden
 - d) beide Partner mit Ball auf Boden prellen
 - e) ein Partner rollt, der andere Partner wirft den Ball zu
- 8)** Gleicher Ablauf, jedoch ein Partner im Stehen und ein Partner im Sitzen (Zuspiele wie oben beschrieben)
- 9)** Gleicher Ablauf, jedoch beide Partner im einarmigen Liegestütz mit
 - a) Zuwurf des Balles
 - b) Zurollen des Balles
 - c) Zuprellen des Balles