



**Christian Reinschmidt & Ulrike Wagner**  
**Ballspiele – Bewegungsfreude pur**

## Ballspiele – Bewegungsfreude pur

Christian Reinschmidt & Ulrike Wagner



**Christian Reinschmidt**  
Diplom-Sportlehrer

Schulleiter der Sportschule  
Steinbach/Baden-Baden

c.reinschmidt@  
sportschule-steinbach.de



**Ulrike Wagner**  
Sportwissenschaftlerin  
(M.A.)

Seit 1994 Studienleiterin  
des Badischen Sportbundes  
e.V., verantwortlich für die  
Übungsleiter- und  
Trainerausbildungen

u.wagner@sportschule-  
steinbach.de

### Einführung

Der Ball in seinen vielfältigen Erscheinungsformen (und -farben) ist unglaublich abwechslungsreich verwendbar und animiert Kinder und Jugendliche schon allein durch seine Eigenschaft, niemals still liegen zu können. Vom Zielwerfen zum Prellen, von Individualanforderungen zu Mannschaftserlebnissen wirkt der Einsatz dieses Gerätes immer motivierend und ist stets lebendig und spaßorientiert. Bei Bewegungsangeboten mit dem Ball wird besonders die Koordination der Kinder und Jugendlichen beansprucht. Ein Schwerpunkt ist dabei die Schulung der Differenzierungsfähigkeit, um den Ball ökonomisch und passgenau einzusetzen. In jedem

Fall hat der Ball in Sportstunden einen sehr hohen Anforderungscharakter und lädt die jungen Sportler\*innen damit in besonderer Weise zum freien und gezielten Bewegen in Spiel- und Übungsformen ein. Animation zur Bewegung und oft auch zur reinen Bewegungsfreude.

### Literatur

Reinschmidt, Chr. & Wagner, U. (2016). *Fitness-Spiele mit Handgeräten: 60 Ideen für Kinder und Jugendliche*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

### Bilder

Norbert Höveler/Verlag an der Ruhr.

### Ball- und Fangspiel mit Partner



Immer wenn der/die Spielleiter\*in „Ballwechsel“ ruft, muss der Ball sowohl bei den Gejagten als auch beim Fängerteam an den Partner bzw. die Partnerin weitergegeben werden. Damit kommen alle Mitspieler\*innen zum Prellen.

### Variation

Bei einer großen Gruppe werden zwei oder drei Fängerteams bestimmt.

### Tipp

Das Spielfeld sollte mit Hütchen markiert werden, damit die Paare unter Zeitdruck nicht gegen die Hallenwand laufen.

### Materialien

Pro Paar 1 Gymnastikball

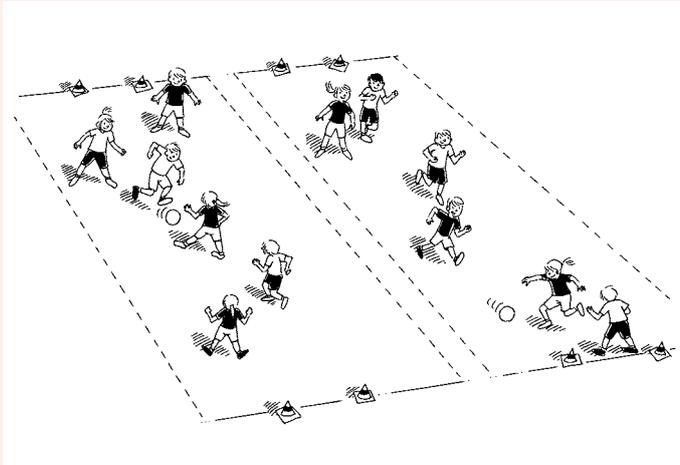
### Ziele

Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit sowie der Orientierungsfähigkeit.

### Spielidee

Immer zwei Spieler\*innen bilden ein Team und halten sich an einer Hand fest. Ein Partner bzw. eine Partnerin bekommt einen Gymnastikball und prellt diesen Ball die ganze Zeit. Ein Fängerteam geht ebenfalls prellend auf die Jagd nach einem anderen Team. Sobald ein anderes Team abgeschlagen wurde, wird dieses Team zum neuen Fängerteam.

## Das geheime Fußballspiel



### Spielidee

Zunächst werden je nach Gruppengröße und Zahl der zur Verfügung stehenden Spielfelder zwei, vier oder sechs Mannschaften mit jeweils mindestens drei bis vier Spieler\*innen gebildet. Je zwei Teams spielen auf einem Feld mit einem Ball 10 Minuten lang nach ganz normalen Regeln Fußball. Allerdings erhält jede Mannschaft vor Spielbeginn eine geheime Aufgabe, die es beim Fußballspiel zu erfüllen gilt – z. B.: „Euer Team muss so spielen, dass das Spiel unentschieden ausgeht.“ Weitere Beispiele für diese geheimen

Aufgaben werden im nächsten Abschnitt vorgestellt. Die Spieler\*innen eines Teams sollen sich die „geheime Aufgabe“ in Ruhe durchlesen und dann eine gemeinsame Strategie für die praktische Umsetzung entwickeln. Sieger\*in des „geheimen Fußballspiels“ sind alle Mannschaften, die ihre Geheimaufgabe erfüllen konnten.

### Weitere „Geheimaufgaben für das Fußballspiel“

- In eurer Mannschaft dürfen nur die beiden jüngsten Spieler\*innen Tore schießen und ihr müsst trotzdem das Spiel gewinnen.
- Ihr sollt das Spiel gewinnen, allerdings darf jedes Mannschaftsmitglied höchstens ein Tor schießen.
- Eure Mannschaft soll das Spiel gewinnen, aber höchstens mit einem Tor Vorsprung.
- Euer Team darf nie in Rückstand geraten und soll am Ende des Spiels unentschieden spielen.
- In Eurer Mannschaft darf nur ein(e) Spieler\*in Tore schießen und trotzdem dürft ihr das Spiel nicht verlieren.

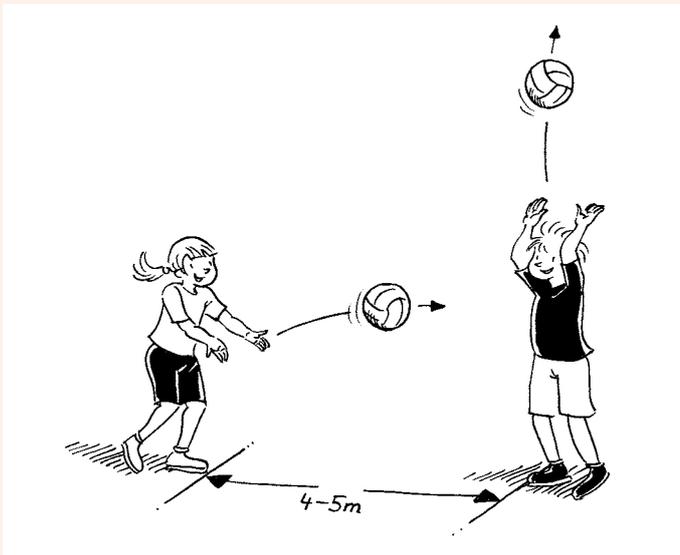
### Materialien

Für 2 Mannschaften 1 Fußball sowie 4 Hütchen zur Markierung der Tore.

### Ziele

Verbesserung der Koordination mit dem Ball und Sensibilisierung für eine gemeinsame Gruppenaufgabe.

## Die Ball-Akrobaten



### Spielidee

Die Kinder und Jugendlichen gehen paarweise zusammen. Jeder hält einen Ball in den Händen. Alle Paare beziehen Position in einer Gassenaufstellung, sodass sich die jeweiligen Partner\*innen mit 4–5 Meter Abstand gegenüberstehen. Diese beiden „Ball-Akrobat\*innen“ müssen nun folgende Aufgabe lösen: Partner\*in A

wirft seinen Ball senkrecht hoch in die Luft, Partner\*in B wirft Partner\*in A annähernd zeitgleich den Ball direkt auf Brusthöhe zu. Dieser Ball wird von Partner\*in A sofort wieder zurückgepasst um danach den eigenen Ball (von oben kommend) wieder aufzufangen. Nach zehn Versuchen werden die Rollen gewechselt (Partner\*in B wirft hoch, Partner\*in A passt zu). Welches Paar kann die Ball-Akrobatik-Aufgabe nach 10 Minuten Übungszeit erfolgreich vorführen?

### Variation

Bei geübten Jugendlichen kann auch die Vorgabe gemacht werden, dass die Rollen nach jedem Versuch gewechselt werden. So müssen die Schüler\*innen immer gedanklich schnell umschalten.

### Tipp

Wirft Partner\*in A seinen Ball erst nach oben, wenn Partner\*in B seinen Ball schon auf den Weg gebracht hat, bleibt mehr Zeit zum Zurückpassen und Auffangen.

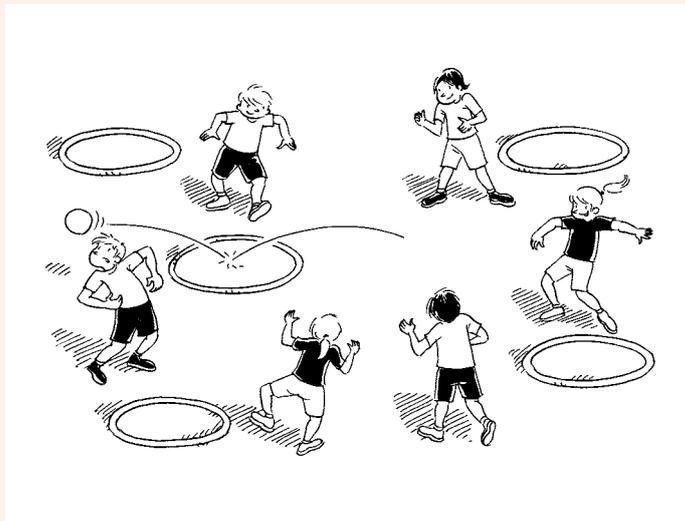
### Materialien

Pro Person 1 Gymnastikball.

### Ziele

Schulung der Differenzierungs-, der Orientierungs- und der Kopplungsfähigkeit.

## Reifenball



### Spielidee

Im Handballfeld werden 6–7 Reifen ausgelegt. Je nach Gruppengröße werden zwei oder vier Mannschaften mit jeweils fünf bis sechs Spieler\*innen gebildet. Es spielen zwei Teams gegeneinander. Innerhalb einer Mannschaft wird der Ball gewandt mit den Händen untereinander zugespült, um taktisch klug einen Aufsetzer in einen beliebigen Reifen zu werfen. Jeder Aufsetzer in einen

Reifen bringt für die Mannschaft einen Punkt. Die Gegner versuchen die Reifen gut zu decken, um Punkte zu verhindern oder den Ball abzufangen. Nach jedem Punkt wechselt der Ballbesitz. Wenn es insgesamt vier Teams gibt, können je zwei Teams im Wechsel spielen (dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Spielzeit mit ca. 4 Minuten kurz gehalten wird). Beim Turnier mit 4 Mannschaften gibt es nach dem letzten Spiel eine Abschlusstabelle.

### Variation

Schwieriger wird das Spiel, wenn der Ball nach dem Aufsetzen in einem Reifen auch noch von der eigenen Mannschaft gefangen werden muss, damit es einen Punkt gibt.

### Tipp

Wenn mit Auswechsellspieler\*innen gespielt wird, sollte nach jedem Punktgewinn gewechselt werden, damit für die einzelnen Spieler\*innen nur kurze Pausen entstehen.

### Materialien

1 Hand- oder Softball, Leibchen, 6–7 Reifen

### Ziele

Verbesserung der Wurf- und Fangfähigkeit sowie Schulung der Orientierungsfähigkeit.

## Schiffe kapern



### Spielidee

In diesem Spiel gibt es mehrere Piraten (ca.  $\frac{1}{4}$  der Gruppe) und Kapitäne (ca.  $\frac{3}{4}$  der Gruppe). Die Rollen werden zu Beginn aufgeteilt. Das Spielfeld (je nach Gruppengröße ein Tennis- oder Basketballfeld) wird mit vier Pylonen begrenzt. Die Kapitäne fahren auf dem Meer mit ihren Schiffen umher – das sind die Reifen. Diese werden so getragen, dass gut gelaufen werden kann. Die Piraten erhalten einige Softbälle und versuchen die Schiffe zu kapern, indem sie den Ball in den Reifen eines Kapitäns werfen. Während

die Kapitäne sich durch Körperdrehungen und Richtungsänderungen schützen (damit das Schiff gegen die Piratenangriffe abgeschirmt ist), arbeitet die Gruppe der Piraten durch aktives Ballspiel kooperativ miteinander, um möglichst viele Boote erobern zu können. Sobald ein Schiff erfolgreich getroffen wurde, muss der Kapitän dieses verlassen (der Reifen bleibt am Boden liegen) und bei einem anderen Schiff anheuern, indem er außen den Reifen mit einer Hand fasst und mitläuft. Welches Schiff kann am längsten den Angriffen standhalten.

### Variation

Die schiffbrüchigen Kapitäne werden selbst zu Piraten. Bei dieser Variante werden mehr Bälle gebraucht, damit alle beschäftigt sind.

### Tipp

Wenn der Reifen der Kapitäne den Rücken berührt entsteht ein größeres Trefferziel.

### Materialien

Für  $\frac{3}{4}$  der Teilnehmer\*innen einen Reifen, 3 Softbälle, 4 Pylonen

### Ziele

Verbesserung der Differenzierungs- und der Reaktionsfähigkeit sowie Förderung der Kooperation im Team.