

2 Hindernisgarten

Übungsform

In der Halle sind verschiedene Hindernisse (z.B. Kastenteile, Langbänke, Matten, ...) aufgestellt. Eine Schülerin zeigt ihre Ideen vor. Die andere versucht alles nachzumachen, eigene Variationen herauszufinden. Wer kann den Ball hochspielen, hineinspielen, darüberspielen, darauf legen? Gibt es eigene Kreationen?

4 Balancieren

Übungsform

Alle Schüler mit Ball. Jeder versucht den Ball auf die Stockschaufel zu heben und zu balancieren, ohne dass er herunterfällt.

6 Einfrieren

Übungsform

Alle bewegen sich dribbelnd im Raum. Nach Pfiff bleiben sie 5 Sekunden bewegungslos («eingefroren») stehen. Auf Kommando dribbeln sie weiter.

8 Herr und Hund

Übungsform

Zwei Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler folgt dem ersten und ahmt dessen Bewegungen und Finten nach.

11 Fruchtsalat

Übungsform

Alle Spieler mit Ball ausgerüstet stehen in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen «Fruchtnamen». Die zwei vom Lehrer aufgerufenen «Früchte» wechseln möglichst rasch die Ecke. Bei «Fruchtsalat!» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.

4 Lunapark

Übungsform

Je zwei Gruppen versuchen Keulen oder Volleybälle mit gezielten Schüssen von ihren Langbänken herunterzuschossen. Sicherheitsaspekt: Die Langbänke stehen vor den Stirnwänden der Halle; so wird nicht ins gegnerische Feld geschossen. Welches Team ist erfolgreicher?

6 Keulenschiessen

Übungsform

Alle stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit 3–4 Bällen gespielt. Jeder versucht, die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen umzuschossen. Wird die eigene Keule getroffen, hat man eine Zusatzaufgabe zu erfüllen (z.B. 1 Runde ums Feld rennen oder einen ausgelegten Hütchenslalom mit bereit gelegtem Ball durchlaufen).

7 Rumpelstilzchen



Übungsform

Einige Spieler sind mit einem Ball ausgerüstet und versuchen die anderen an den Schuhen zu treffen (flach schießen!). Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe (z.B. Technikposten, Fitnessaufgabe).

8 Einspielübung Bogenlauf

Übungsform

Die Schüler führen ihren Ball einzeln aus der Hallenecke in einem Bogen um den Mittelkreis herum zurück Richtung Tor. Aus der Bewegung versuchen sie mit einem gezogenen Schuss ins Tor zu treffen.

