Pärchen Sitzball

Es werden Zweierteams gebildet, die zusammen spielen. Es wird Sitzball gespielt: Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, die Partner dürfen sich aber gegenseitig zuspielen. Erlöst werden kann man, wenn man einen herumliegenden Ball erwischt oder vom Partner einen zugespielt erhält. Jedes Team muss darauf achten, dass nicht beide Spieler abgeworfen werden. Passiert dies, müssen beide Spieler eine Zusatzaufgabe ausführen (Runden ums Feld laufen, Rumpfbeugen…), bevor sie wieder mitmachen dürfen. Wer den Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Er darf zur Belohnung 3 Schritte mit dem Ball laufen.

Hammerball (Völkerball)

Der „Himmel“ wird etwas erweitert und die zwei Spielfelder werden zusammengelegt. Der „Himmel“ ist nun ein Rückzugsort, wo der Gegner nicht hinein darf. Jedoch kann man im „Himmel“ immer noch getroffen werden. Wer getroffen wurde, steht zur Seitenlinie zur Mittellinie und muss so lange draussen bleiben, bis ein Gegner getroffen wurde.
Bei diesem Spiel ist es erlaubt mit dem Ball zu laufen, bis an die Grenze des Himmels der Gegner. Wenn man wieder ins Spiel darf, muss man zuerst die Wand im (eigenen) „Himmel“ berühren bevor man wieder im Spiel mitwirken darf bzw. getroffen werden kann. Man hat gewonnen, wenn keine Gegner mehr vorhanden sind. ;)

Variante: Erlösung der Mitspieler auch durch einen Fangball möglich

Matterhorn-Ball

Eine Brennball-ähnliche Spielvariante rund um das Matterhorn. Ein intensives Spiel, das für enormen Spass bei den Teilnehmerinnen sorgt.

Vorbereitung

In der Mitte der Halle wird das «Matterhorn» aufgebaut (s. Foto): Vier Barren werden parallel platziert, darauf werden im 90°-Winkel sechs dünne Matten gelegt, bis alle Holme bedeckt sind. Darauf kommen im 90°-Winkel zwei dicke Matten. Zuoberst kommen vier 16er-Matten und darauf der grosse Lehrer-Schlüsselbund. An der Frontseite des Matterhorns wird senkrecht eine dicke Matte angebracht, davor ein Minitramp aufgestellt. Auf der rechten Seite wird aus fünf Schwedenkästen eine Treppe gebaut. Auf der Hinterseite wird eine Bank befestigt. Auf der 4. Seite wird eine dicke Matte zum herunterspringen platziert.

Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet und es wird Brennball-ähnlich gespielt: Die Angreifer agieren in 2er-Teams. Sie werfen von der Grundlinie des Volleyballfelds her zwei Softbälle weg, laufen sofort los und versuchen, aufs «Matterhorn» zu klettern. Gelingt dies via Treppe, gibt's einen Punkt, via Trampolin drei Punkte und via Bänkli vier Punkte. Die Punkte zählen nur, wenn der Spielende auf der obersten Mattenschicht ist und den Schlüsselbund schüttelt, bevor er getroffen wird. Es können beide angreifenden Spieler auf verschiedenen oder auch dem gleichen Weg punkten. Wenn ein Spieler getroffen wird, darf der andere trotzdem noch weiterklettern und punkten. Die Spielrunde endet, wenn beide Spielende entweder auf dem Gipfel oder getroffen sind. Dann kommen die nächsten dran. Auf diese Weise versucht das angreifende Team innert sieben Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen. Das verteidigende Team erläuft sich sofort die Bälle und versucht die angreifenden Spielenden abzuwerfen. Treffer via Geräte zählen dabei nicht. Spielende, die bereits den Schlüssel geschüttelt haben, dürfen nicht mehr abgeworfen werden. Die Verteidiger dürfen nicht im Weg stehen (Trampolin!) und NICHT das «Matterhorn» betreten. Nach sieben Minuten werden die Rollen der Teams gewechselt.

Material: 2 Softbälle, Spielbändel, 4 Barren, 4 dicke Matten, 6 dünne Matten, 4 16er-Matten, 1 Bank, 5 Schwedenkästen, 1 Minitramp, Schlüsselbund

Sprossenwandsitzball Akzent

Kraft (Arme), Koordination

Stichworte

Aufwärmen, Sitzball, Würfel, Klettern

Stufe

(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe (die Aufgaben können an die jeweilige Stufe angepasst werden)

Inhalt

Sprossenwandsitzball ist eine Kombination zwischen Sitzball und einem Würfelspiel. Es eignet sich als Einlaufen/Aufwärmen, Einstimmen. Es ist viel intensiver als das ursprüngliche Sitzball. Wer getroffen wird, muss nicht am Boden sitzen bleiben, bis er wieder einen Ball erwischt, sondern darf zur Würfelstation ausserhalb des Spielfeldes gehen und dort eine Aufgabe würfeln. Hat er die Aufgabe an der Sprossenwand erfüllt, darf er wieder zurück ins Spielfeld.

Material

Sprossenwand, Würfel, Aufgabenblatt

_ © *sportunterricht.ch*

Pantherjagd

Akzent

Fitness, Kraftausdauer, Intervalltraining

Stichworte

Kleine Spiele

Stufe

Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt

Pantherjagd kann vor oder nach dem **Pantherball Spiel** durchgeführt werden. Das benötigte Material und die Aufstellung der Matten sind bei beiden Spielen identisch.

Ziel des Spiel ist es, über den Mattenberg zu laufen (klettern), ohne dass man vom Gegner abgeschossen wird. Der Gegner besitzt 4 Bälle. Schiessen ist nur ausserhalb des Volleyballfeldes (Seitenlinie) erlaubt. Gelingt es den Mattenberg zu bezwingen, ohne abgeschossen zu werden, erhält man einen Punkt. Wird man abgeschossen, muss man ohne Punkt zurück zum Start. Der Rückweg zum Start erfolgt ausserhalb des Volleyballfeldes. Es ist immer nur ein Läufer unterwegs. Wird er abgeschossen oder erreicht er die Volleyball Grundlinie, darf sofort ein neuer Läufer starten. Die Läufer notieren ihre Punkte auf dem White Board selbständig.
Ein Durchgang dauert maximal 5 Minuten (je nach Stufe und Fitnessstand der Klasse die Dauer anpassen). Nun werden die Rollen getauscht. Die Laufmannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Achtung

Auf der Oberstufe muss die Distanz der Werfer auf ca. 5-6 Meter vergrössert werden!

Varianten

- Es dürfen mehrere Läufer gleichzeitig unterwegs sein.

- Wer als Läufer einen Ball fangen kann, erhält einen zusätzlichen Punkt. Er muss den Ball nach dem Fangen sofort wieder freigeben.
- Wer als Läufer einen Ball fangen kann und mit diesem einen Werfer abschiessen kann, erhält 5 Punkte.

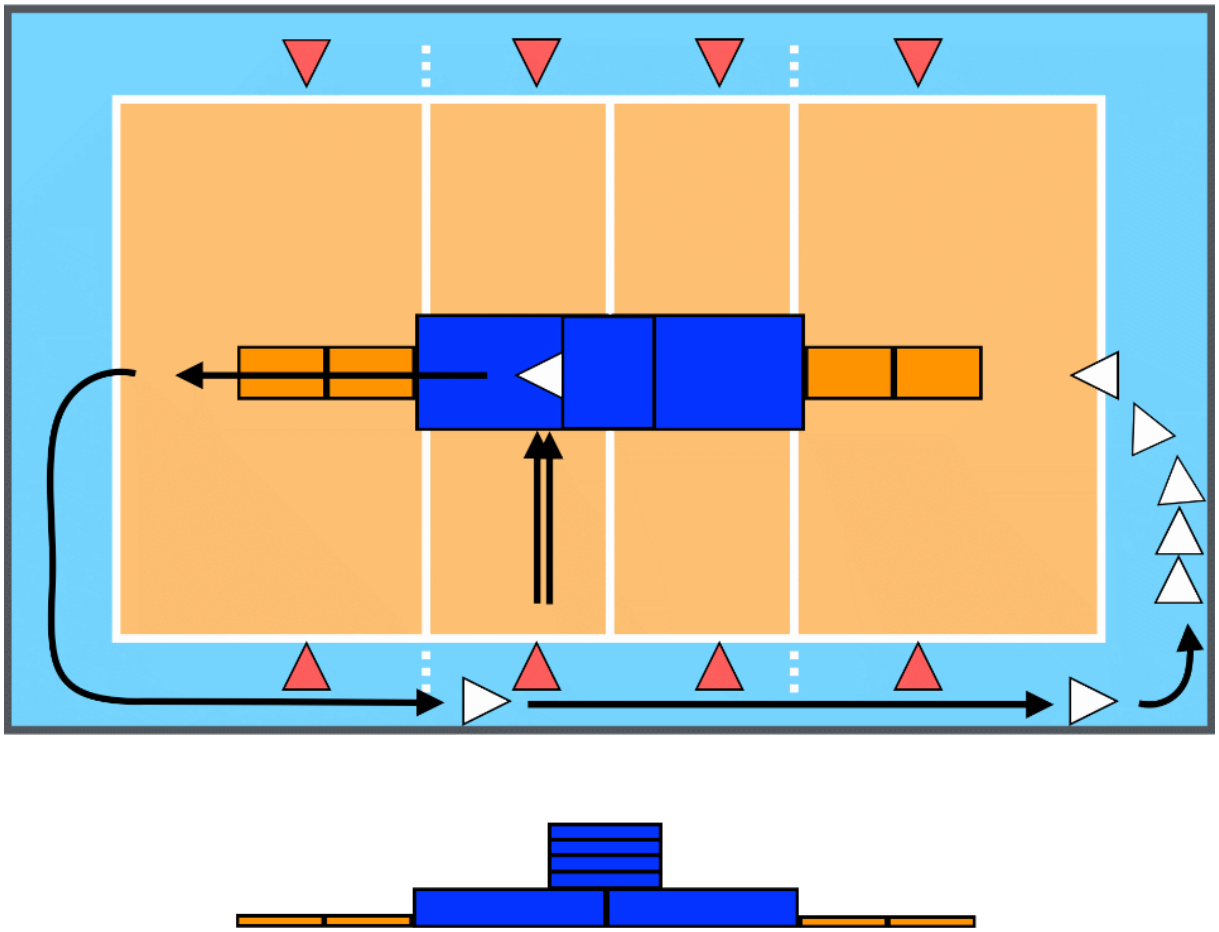


Abb.: Pantherjagd

Legende..!

Material

- 4 Softbälle
- Diverse Matten
- Schreibstifte, Wandtafel, White Board oder Papier

Pantherball

Zielen, Werfen, Fangen, Völkerballvariante

Stufe

Mittelstufe, Oberstufe

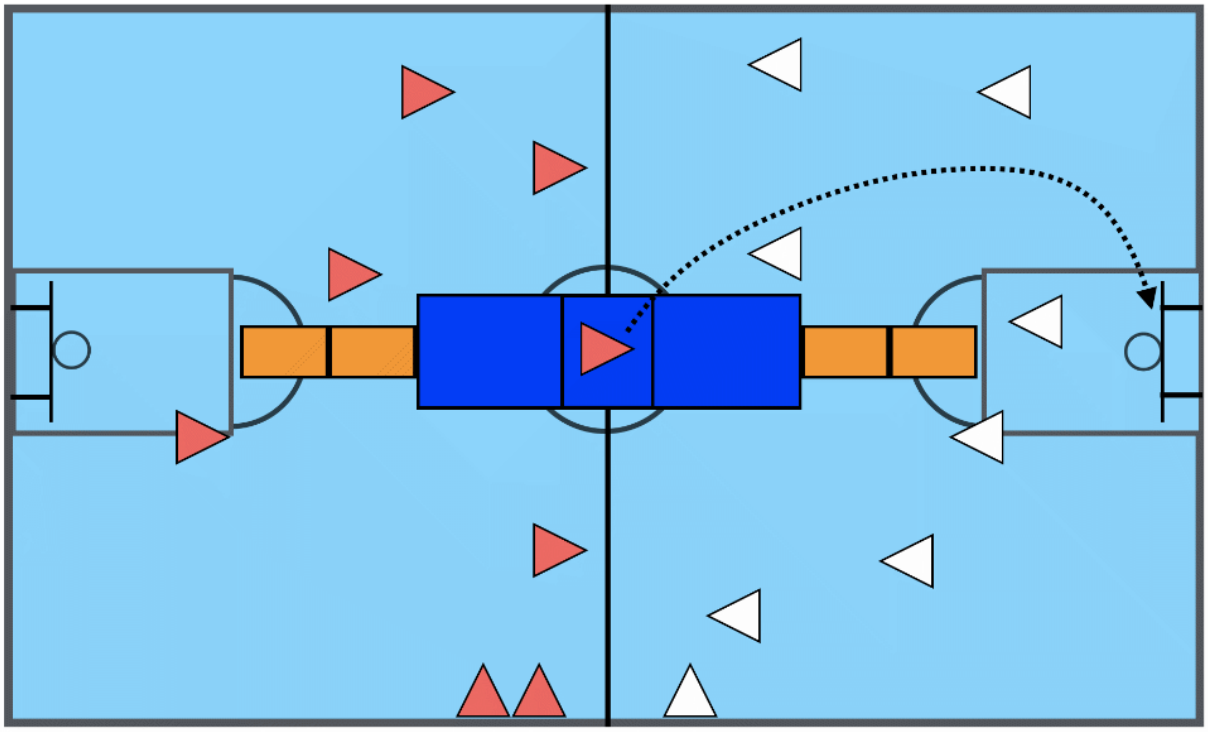
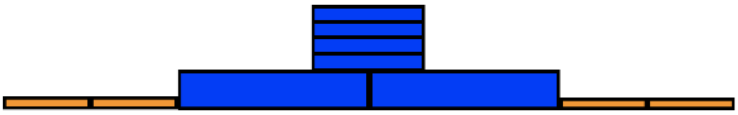
Inhalt

Ziel des Spiel ist es, alle gegnerischen Spieler mit einem Ball abzuschiessen (siehe auch **Völkerball**). Die Mittellinie trennt die gegnerischen Mannschaften. Es ist aber erlaubt, über die Matten die Mittellinie zu überqueren und auf der Matte das gegnerische Feld zu betreten (Die Schaumstoffmatte darf aber nicht verlassen werden).

Ein Spieler, welcher getroffen wird, muss das Spielfeld verlassen. Er darf wieder zurück ins Spielfeld, wenn ein Mitspieler von der Mitte der Matten (Berg) den Ball auf das gegnerische Basketballbrett spielt (siehe Abbildung). Falls dies zu schwierig ist, kann man den Wurf auf das Brett auch weiter vorne zulassen. Erzielt jemand einen Korb, so dürfen alle Spieler zurück ins Spielfeld.

Bemerkungen

- Damit die Intensität hoch genug ist, wird mit mindestens drei bis fünf Bällen gespielt.
- Die Höhe des Mattenberges muss an die Stufe angepasst werden. Der Mattenberg ermöglicht es den Spielern, näher zum Gegner zu gelangen (abschiessen) und in Deckung zu gehen.
- Werden aus taktischen Gründen Bälle gehortet, so kann verlangt werden, dass nach spätestens drei Sekunden ein Ball gespielt werden muss

Variante:

Wird ein Ball auf das Basketballbrett gespielt und der Gegner kann den Ball "Rebound" fangen, darf kein Spieler wieder zurück ins Feld (Ausnahme: Wenn der Ball durch den Korb gespielt wird, dürfen in jedem Fall alle Spieler dieses Teams wieder zurück ins Feld)