

Spielerische Ausdauer – Ballspiele 2

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein spielerisches Ausdauertraining.
- erfahren Freude und Spass durch Spielformen.
- fördern den Gruppendanken.

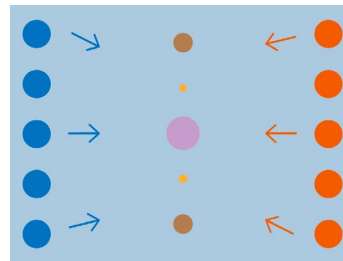
Hinweise

- Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern ⦿ / Erschweren ⊕

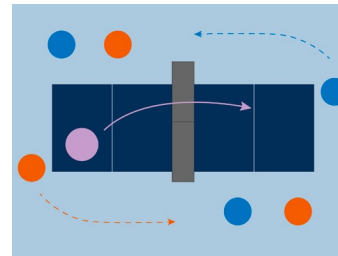
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	Rollmops Jedes Team stellt sich auf der entsprechenden Grundlinie auf. Auf der Mittellinie werden verschiedene Bälle gelegt. Jedes Team erhält gleich viele kleine Bälle (Tennisball, Handball, Softball). Auf Kommando versuchen beide Teams die Bälle in der Mitte zu treffen und über eine definierte Linie zu befördern. Das Spiel endet, wenn alle Bälle hinter der Linie sind. Regeln: ● Freie Bälle dürfen eingesammelt werden ● Abwurf immer hinter Grundlinie	Zwei Teams  	Diverse Bälle
- + - Nur mit einem Gymnastikball + Abstand zur Mitte vergrössern + Rollt ein Ball über die definierte Linie, muss das ganze Team eine Kraftübung machen. Das Spiel um die anderen Bälle wird fortgeführt			

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
20'	Riesen-Tischtennis Die Teams stellen sich abwechselungsweise um das Spielfeld auf. Mit einem Gymnastikball wird Rundlauf gespielt. Wer einen Fehler macht, fliegt raus. Das Team mit dem letzten TN im Spiel gewinnt. Regeln: • Anspiel erfolgt von unten mit beiden Händen • Anspiel endet vollständig auf der gegenüberliegenden Matte (Kante = Fehler) • Spielfeld (Matten) darf nicht berührt oder bestiegen werden	Mind. Zwei Teams 	4 grosse Matten, 2 Schwedenkasten, Gymnastikball, Bändeli
- + - Nur mit einer grossen Matte als Distanz - Ball sich selbst vorlegen: zwei Berührungen + Kleinere Teams + Als Turnier durchführen			
10'	Fat Ball Alle TN haben einen «Fat Belly» (Gymnastikball) in der Hand und halten ihn vor dem Körper. Anstatt mit der Hand wird mit dem «Fat Belly» ein Volleyball über ein Netz gespielt. Das Netz ist auf einer Höhe von 1.55m aufgestellt. Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt. Gespielt wird auf einem Volleyballfeld auf 2 Gewinnsätze à 11 Punkte. Regeln: • Volleyball darf pro Netzüberquerung einmal auf dem Boden aufprallen und maximal drei Mal hintereinander vom gleichen Team berührt werden. • Aufschlag erfolgt auf Zuwurf direkt übers Netz. • Aufschlagrecht hat das Team, das den vorhergehenden Ballwechsel gewonnen hat.	Mind. zwei 4er Teams 	Gymnastikbälle, Volleyball, Netz

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
⊖ ⊕	- Volleyball darf vor jeder Ballberührung einmal auf den Boden prallen + 2:2 auf einem Badmintonfeld + Ohne Bodenkontakt + Volleyballnetz auf 2.35m aufstellen		

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Energiedusche Einen grossen Kreis bilden und bequem hinstellen. Füsse hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien. Augen schliessen. Vorstellen wie geduscht wird und die Dusche erfrischend und entspannend wirkt. Das Wasser reinigt den Körper von Kopf bis Fuss. Sich vorstellen wie das Wasser über die Haare, Kopf, Nacken, Gesicht, Schulter, Rücken, Bauch, Beine und Füsse rieselt. Anschliessend 3× tief ein- und ausatmen und Augen wieder öffnen.	Leitende gibt Anweisungen Kreis 	
5'	Abschluss und weitere Informationen		