

Spielerische Ausdauer - Ballspiele 1

Ziele	Die Teilnehmenden... - o erleben ein spielerisches Ausdauertraining. - o erfahren Freude und Spass durch Spielformen. - o fördern den Gruppendanken.
Hinweise	- o Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet - o Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen - o Schwitzen ist erwünscht - o Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	- o Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/ - o Praxisbeilage Mobilesport Aufmerksamkeit erhöhen - Kräfte freisetzen - o Entspannungswürfel von Mobilesport

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
15'	Schnappball Team A wirft sich den Ball zu und versucht in Ballbesitz zu bleiben. Team B versucht den Ball abzuklatschen oder ihn abzufangen. Wird der Ball abgeklatscht, erhält Team A den Ball zurück, die Zählung beginnt wieder bei 0. Wird der Ball durch Team B gefangen, ist Team B im Ballbesitz und versucht 10 Pässe zu erreichen.	4er/5er Teams 	Softbälle/kleine Handbälle, Spielbänder
Regeln: ○ Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden ○ Kein Körperkontakt ○ Beim Abklatschen des Balles (ohne Fangen durch ein Teammitglied) beginnt das ballbesitzende Team wieder bei 0 Pässen ○ Bei Ballverlust wechselt der Ballbesitz			
- + - 5 Pässe + Bei mehreren Teams als Turnierform, bis jedes Team gegen jedes gespielt hat			

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
15'	Bänkliball Jedes Team stellt sich auf eine Spielfeldseite. Auf den beiden Grundlinien stehen jeweils eine Langbank. Je 1 TN pro Team steht auf der Langbank der gegenüberliegenden Seite. Mit Passspiel wird versucht, den Ball dem TN auf der Bank zu spielen. Bei Erfolg gibt es einen Punkt. Der werfende TN stellt sich auf die Langbank und der TN von der Langbank wechselt ins Spielfeld. Regeln: - o Von Schnappball übernehmen - o Um die Langbank einen Schutzraum definieren = Niemand darf sich darin befinden	2 Teams, Spielfeld der Gruppengrösse anpassen 	2 Langbänke, Softball
	+ Kleinere Teams + Bei mehreren Teams als Turnierform, bis jedes Team gegen jedes gespielt hat		
15'	Brettball Jedes Team versucht, den Ball mittels Passspiels gegen das gegenüberliegende Basketballbrett zu werfen, so dass der Ball nach der Berührung auf den Boden fällt. Dies ergibt einen Punkt. Das gegnerische Team erhält den Ball und startet den Angriff unter dem Korb. Wird der abprallende Ball vom gegnerischen Team gefangen, gibt es keinen Punkt, und das fangende Team spielt gleich weiter. Regeln: - o Ohne Dribbeln - o Mit Ball, 3 Schritte sind erlaubt	2 Teams 	Kleiner Handball (Grösse 1 oder 2)

- Um die Bank Schutzraum definieren: Niemand darf sich darin befinden
- Wird ein Korb geworfen: 2 Punkte



- Grössere Teams
- + Ball muss nach Brettabpraller vom gleichen Team gefangen werden
- + Bei mehreren Teams als Turnierform, bis jedes Team gegen jedes gespielt hat

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Entspannungs-Würfel In völliger Stille würfeln alle Teilnehmenden (jeweils einzeln) insgesamt dreimal den esa-Würfel und führen die Aufgabe aus.		Mehrere Entspannungswürfel, Aufgaben zusätzlich auf Karten zum Lesen
5'	Abschluss und weitere Informationen		