



Anleitung	<p>Wenn ich Angreifer bin: Ich versuche, den Ball am Verteidiger vorbei in den freien Reifen zu legen, ohne dass der Verteidiger meinen Rücken berühren kann. Wenn ich es schaffe, bekomme ich einen Punkt und gebe den Ball dem Verteidiger.</p> <p>Wenn ich Verteidiger bin: Ich versuche zu verhindern, dass der Angreifer einen Punkt erzielt und versuche den Ball zurück zu erobern. Keinen Punkt erzielen kann der Angreifer, wenn ich den Fuss im Reifen habe. Den Ball erobere ich zurück, wenn ich den Angreifer am Rücken berühre.</p>
Dauer	Auf 5 Punkte
Kriterien	<ul style="list-style-type: none"> • Ich gebe mein Bestes, um zu gewinnen. • Ich halte mich an die Regeln. • Ich respektiere meinen Gegner.

01 Reifenball 1:1



Wozu Erwerben und festigen von Verhaltensweisen im Spiel 1:1

Wie Es wird 1:1 gespielt. Der Ball wird getragen. Ein Schüler ist Angreifer, der andere Verteidiger. Der Angreifer versucht, den Ball in einen freien Reifen zu legen, ohne dass der Verteidiger ihn am Rücken berührt. Keinen Punkt bekommt er, wenn der Verteidiger mit seinem Fuss den Reifen besetzt. Der Verteidiger versucht, den Angreifer am Rücken zu berühren und so den Ball zurück zu erobern. Es wird auf 5 Punkte gespielt.

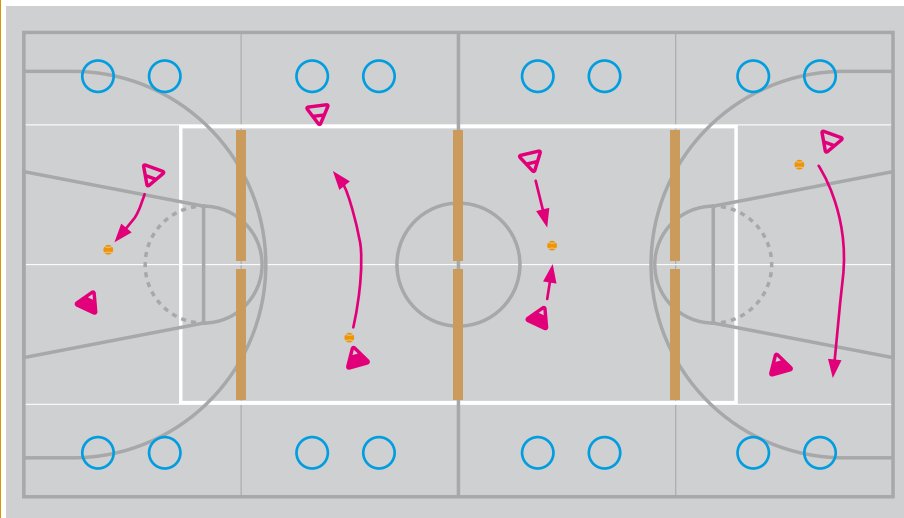
Varianten

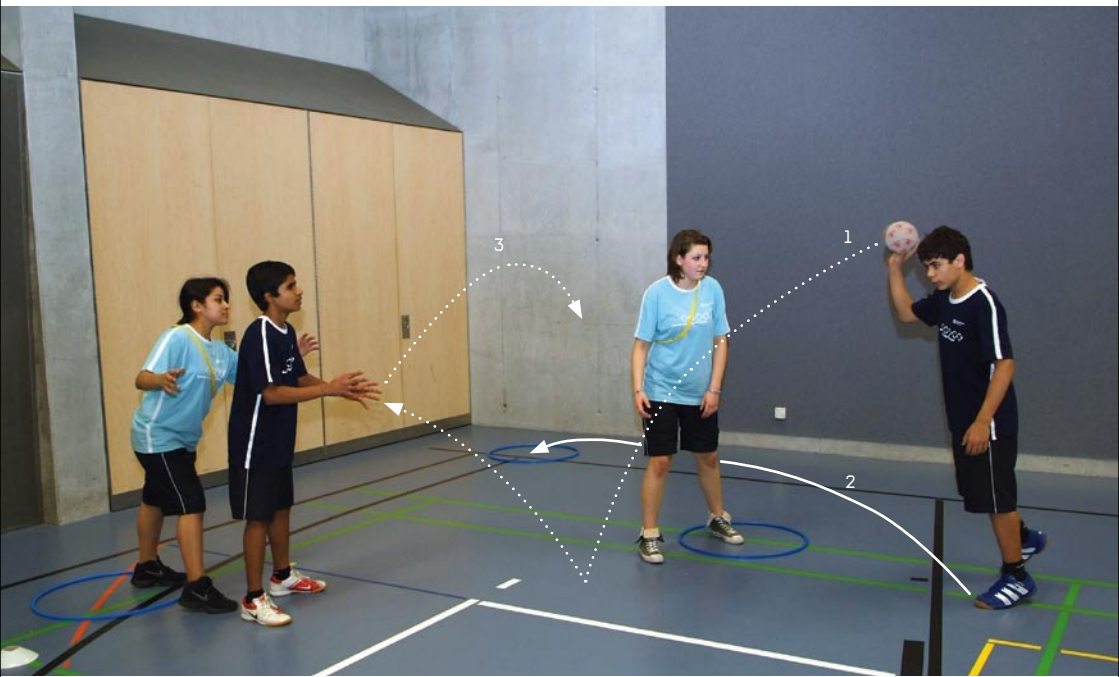
- Der Angreifer hat einen Bündel hinten in der Hose (Bündelraub).
- mit Medizinball angreifen
- als 4er-Gruppe spielen: 1 Schiedsrichter, 1 Passeur (Joker), 1 Angreifer, 1 Verteidiger
- Ball prellen statt tragen

Material

- 6 Langbänke
- 16 Reifen
- 4 Handbälle (oder Medizinbälle)
- 8 Spielbündel

Organisation 4 Spielfelder getrennt durch Bänke



**Anleitung**

Wenn wir Angreifer sind: Wir versuchen, den Ball an den Verteidigern vorbei in den Reifen zu prallen/legen, ohne dass die Verteidiger unsere Rücken berühren können. Wenn wir es schaffen, bekommen wir einen Punkt.

Wenn wir Verteidiger sind: Wir versuchen zu verhindern, dass die Angreifer einen Punkt erzielen. Wir dürfen einen Fuss in den Reifen setzen, dann können die Angreifer dort keinen Punkt mehr erzielen. Wenn wir einen Angreifer am Rücken berühren, erhalten wir einen Punkt. Wenn wir den Ball erobern, wechseln wir die Rollen.

Dauer

Auf 5 Punkte

Kriterien

- Wir geben unser Bestes, um zu gewinnen.
- Wir halten uns an die Regeln.
- Wir respektieren unsere Gegner.

02 Reifenball 2:2



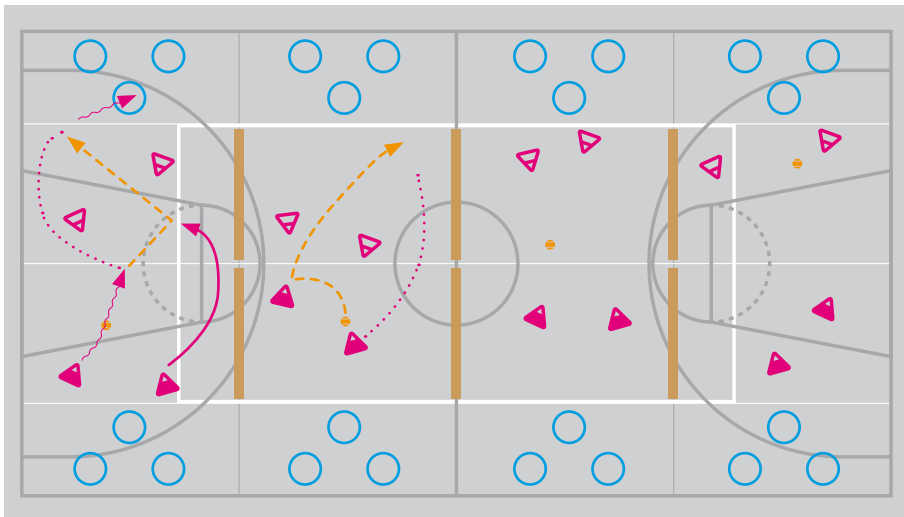
Wozu Erwerben Doppelpass, Laufen ohne Ball

Wie Es wird 2:2 gespielt. Der Ball wird geprellt. Die Angreifer versuchen den Ball in einen freien Reifen zu legen, ohne dass die Verteidiger sie am Rücken berühren. Keinen Punkt bekommen sie, wenn die Verteidiger mit einem Fuss den Reifen besetzen. Die Verteidiger versuchen, die Angreifer am Rücken zu berühren und so den Ball zurück zu erobern. Es wird auf 5 Punkte gespielt.

- Varianten**
- Schwerpunkt «Angriffsvarianten erhöhen»: 4 statt 3 Reifen
 - Schwerpunkt «ballorientierte Verteidigung»: Nach 2 Ballberührungen erobert der Verteidiger den Ball zurück (eventuell mit Bündelraub).
 - Schwerpunkt «Technikschulung prellen»: Bei Prellfehler Parteiwechsel, prellend Punkte erzielen
 - Schwerpunkt «Zusammenspiel»: Bei ungenügendem Zusammenspiel ohne Prellen spielen

- Material**
- 6 Langbänke
 - 24 Reifen
 - 4 Handbälle (oder Medizinbälle)
 - 16 Spielbündel

Organisation 4 Spielfelder getrennt durch Bänke



**Anleitung**

Wir bilden zwei 3er-Teams. Jedes Team verteidigt 4 Reifen und versucht, auf der gegenrischen Seite den Ball in einen freien Reifen zu legen. Der Reifen ist besetzt, wenn jemand einen Fuss hineinsetzt.

Dauer

Auf 5 Punkte

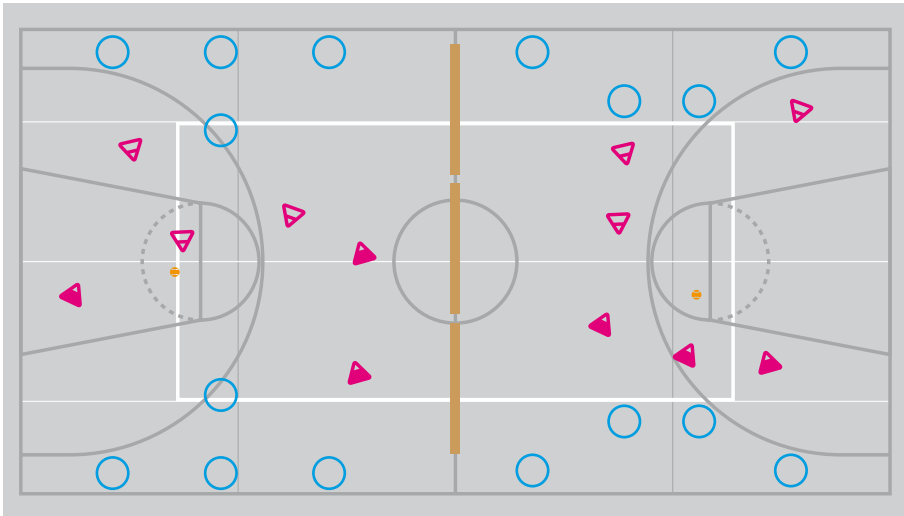
Kriterien

- Wir geben unser Bestes, um zu gewinnen.
- Wir halten uns an die Regeln.
- Wir respektieren unsere Gegnerinnen.

03 Reifenball 3:3



Wozu	Ball in Bewegung annehmen; Schnelle Entscheidungen fällen
Wie	Es wird 3:3 gespielt. Die Schülerinnen versuchen den Ball in einen freien Reifen zu legen. Jedes Team muss 4 Reifen verteidigen und hat die Möglichkeit auf 4 Reifen anzugreifen. Sobald ein Fuss der Verteidigerin im Reifen steht, ist dieser besetzt und es muss ein anderer Reifen angepeilt werden. Das Spiel wird auf 5 Punkte oder auf Zeit gespielt.
Varianten	<ul style="list-style-type: none">• Schwerpunkt «schnelle Entscheidungen treffen»: Angriffszeit beschränken• Schwerpunkt «abspielen – freilaufen»: Es darf nicht geprellt werden.• Schwerpunkt «Unterstützung Verteidigung»: Bei 2 Ballberührungen gewinnt man den Ball zurück.• System Bündelraub• Spieler in Reif anspielen• Pass durch Reifen• 2:2 plus Passeure• Reifen geben Durchbruchzone an
Material	<ul style="list-style-type: none">• 3 Langbänke• 16 Reifen• 2 Handbälle• 12 Spielbündel
Organisation	2 Spielfelder getrennt durch Bänke





Anleitung

Ich probiere verschiedene Gegenstände aus. Ich werfe sie auf, rolle sie am Boden, stosse oder schleudere sie weg von mir. Mit welchem Gegenstand gelingt mir dies am besten?

Kriterien

Ich achte darauf, dass ich niemanden mit dem Wurfgegenstand treffe.

04 Wurf-Fang-Fest



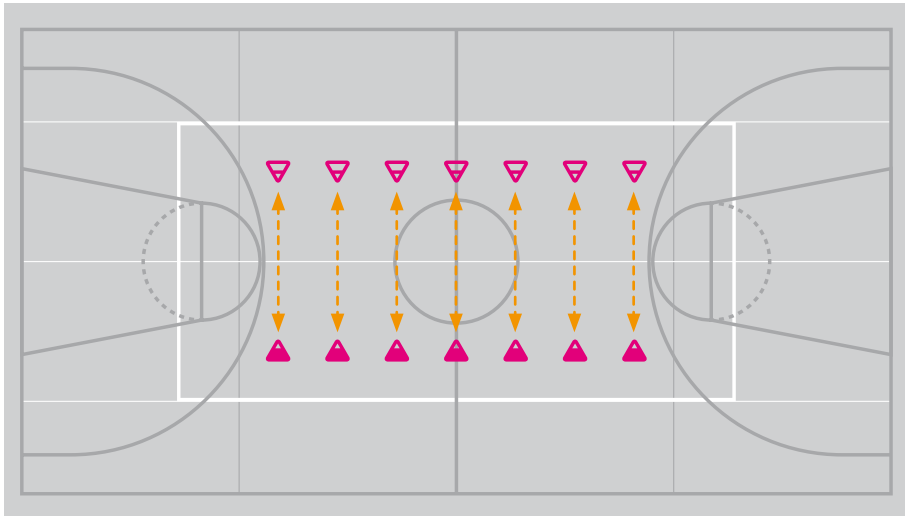
Wozu Vielfältige Erfahrungen mit Werfen und Fangen machen

Wie In der ganzen Halle sind verschiedene Gegenstände (Bälle, Frisbees, Seile, Reifen, Bodenmarkierungen usw.) verteilt. Die Schülerinnen werfen, stossen oder schleudern die Gegenstände aus dem Stand und aus der Bewegung heraus durch die Halle. Sie werfen sie in die Höhe und versuchen, sie wieder zu fangen.

- Varianten**
- Ändern der Position oder der Fortbewegungsart (knien, kauern, hüpfen, rennen usw.)
 - Ball an die Wand werfen und nach dem Aufprallen direkt wieder fangen.
 - Beobachtungsaufgabe: Welche Wurf- und Fangart eignet sich für welchen Gegenstand am besten?

- Material**
- Bälle
 - Frisbees
 - Seile
 - Reifen
 - Shuttles
 - Indiaka
 - Diabolo
 - Bodenmarkierungen

Organisation



**Anleitung**

Ich stehe meinem Mitschüler gegenüber im Abstand von mindestens 5 Metern und halte einen Basketball in den Händen. Ich stehe hüftbreit da, mein Oberkörper zeigt zu meinem Mitschüler. Ich halte den Ball mit beiden Händen vor meiner Brust. Ich strecke die Arme und stosse den Ball weg zu meinem Mitschüler. Er steht ebenfalls hüftbreit da, sein Oberkörper zeigt in meine Richtung und seine Arme sind gestreckt. Mit den Händen bildet er ein «Körbchen». Er fängt den Ball mit dem «Körbchen» und zieht ihn mit den Armen zur Brust.

Dauer

Mindestens 20 Pässe



Wozu Erwerben Druckwurf, beidhändiges Fangen

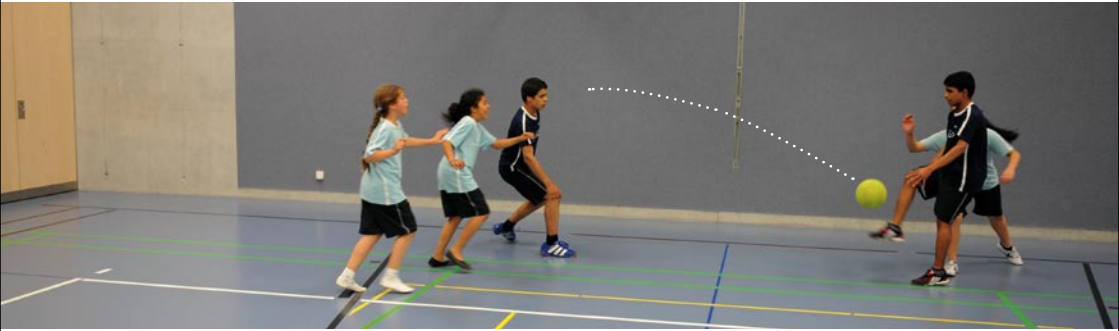
Wie Die Schüler formieren sich zu 2er-Gruppen und stellen sich vis-à-vis mit mindestens 5 Metern Abstand voneinander auf. Jedes Paar erhält einen Basketball. Die Lehrperson zeigt die Übung vor und macht die Schüler auf die Kernpunkte aufmerksam:

Werfen: Hüftbreite Fussstellung, Brust in Wurfrichtung, Ball mit beiden Händen vor Brust halten, Arme strecken und Ball wegstossen.

Fangen: Hüftbreite Fussstellung, Brust in Fangrichtung, beide Arme gestreckt vor dem Körper, mit Händen ein Körbchen bilden, mit Ball Arme zur Brust ziehen.

Material 1 Basketball pro 2 Schüler

06 Kickball 3:3



Anleitung

Wir bilden 3er-Teams. Es spielen immer 2 Teams gegeneinander Kickball. Ziel von beiden Mannschaften ist es, sich den Ball mit dem Fuss zuzukicken und mit den Händen zu fangen. Dies ergibt einen Punkt. Wir dürfen uns den Ball auch mit den Händen zuspielen, allerdings ergibt dies keinen Punkt. Wer sich mit dem Ball freilaufen will, muss prellen. Fällt der Ball auf den Boden, bekommt der Gegner den Ball. Natürlich dürfen wir den Ball auch in der Luft abfangen.

Dauer

Auf 10 Punkte

06 Kickball 3:3



Wozu Freilaufen und decken, Bälle fangen

Wie Die Schülerinnen werden in 3er-Teams eingeteilt. Die Halle wird mit Bänken auf der Mittellinie zu 2 Feldern abgetrennt. Pro Feld hat immer ein Team Pause.

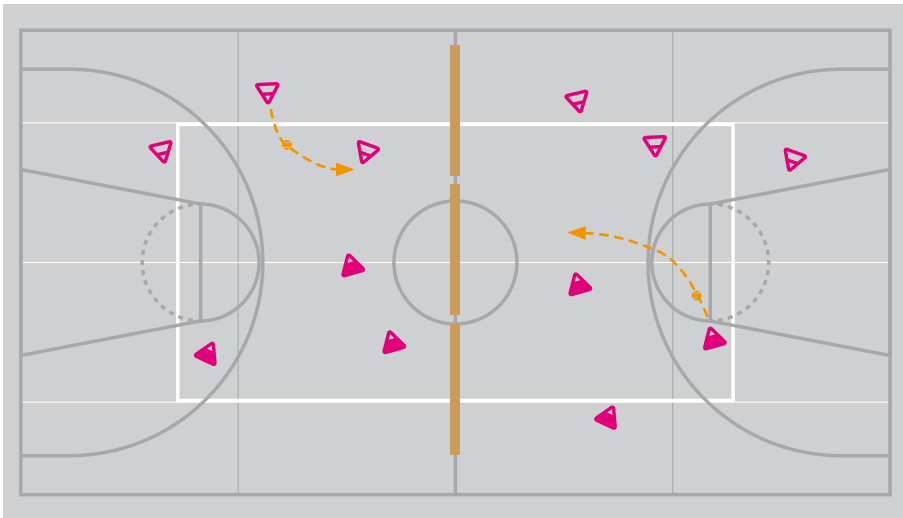
Ziel beider Mannschaften ist es, sich den Ball mit dem Fuss zuzukicken und mit den Händen zu fangen. Dies ergibt einen Punkt. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte?

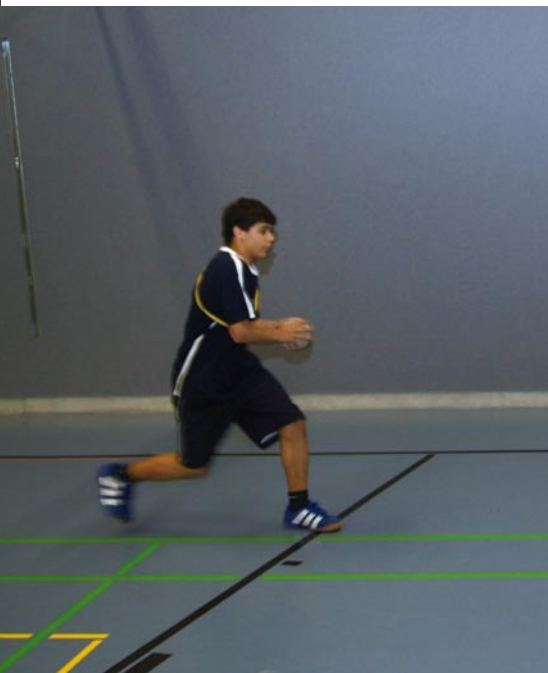
Die Schülerinnen dürfen sich den Ball auch mit den Händen zuspielen, allerdings ergibt dies keinen Punkt. Wer sich mit dem Ball freilaufen will, muss prellen. Fällt der Ball auf den Boden, bekommt der Gegner den Ball. Natürlich darf der Ball auch in der Luft abgefangen werden.

Das Siegerteam bleibt auf dem Spielfeld, das Verliererteam wechselt mit dem pausierenden Team.

Material 2 Fussbälle (oder andere Bälle)

Organisation





Anleitung	<p>Ich nehme 3 Schritte Anlauf und springe ab. In der Luft werfe ich den Ball (gemäss Kriterien) und mache eine Klappmesserbewegung. Ich hole den Ball und stelle mich wieder hinten an.</p>
Dauer	<p>Mindestens 20 Würfe</p>
Kriterien	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Gegenbein in die Höhe abspringen, dabei kurzer, schneller Schwungbeineinsatz • Wurfarm nach hinten führen; in der Luft gespannte seitliche Wurfauslage in Hohlkreuzhaltung • Schulterrotation: Ellbogen nach vorne ziehen, nah am Ohr vorbei, mit Hand versuchen Ellbogen zu «überholen», werfen, dabei Bewegung fertig machen bis zur Armstreckung • Klappmesserbewegung

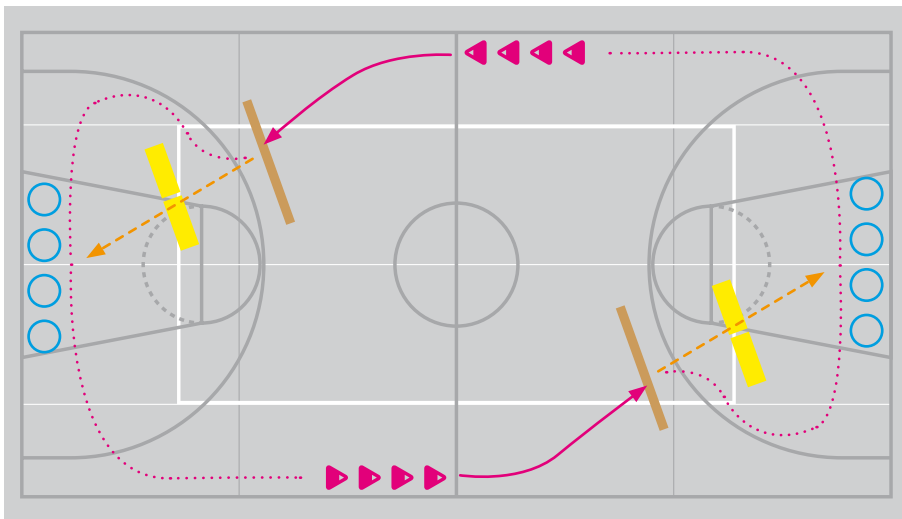
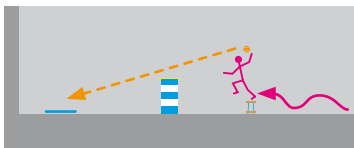
Wozu Erwerben Sprungwurf

Wie Die Schüler bekommen je einen Handball und stellen sich gemäss Skizze auf. Der werfende Schüler nimmt 3 Schritte Anlauf und springt auf der markierten Linie ab. In der Luft wirft er den Ball (gemäss Kriterien) und macht eine Klappmesserbewegung. Nachher stellt er sich wieder hinten an.

Kriterien: Mit Gegenbein in die Höhe abspringen, dabei kurzer, schneller Schwungbeineinsatz, Wurfarm nach hinten führen. In der Luft gespannte seitliche Wurfauslage in Hohlkreuzhaltung, Schulterrotation: Ellbogen nach vorne ziehen, nah am Ohr vorbei, mit Hand versuchen Ellbogen zu «überholen», werfen, dabei Bewegung fertig machen bis zur Armstreckung, Klappmesserbewegung.

- Material**
- 1 Handball pro Schüler
 - 2 Langbänke
 - 4 Schwedenkasten
 - 8 Reifen

Organisation





Anleitung

Wenn ich ein Affe bin: Ich räume die Sammelstellen aus und verteile die Unihockeybälle in der Halle. Berührt mich ein Sammler, muss ich den Ball wieder zurück in die Sammelstelle legen und zu einer anderen Sammelstelle gehen.

Wenn ich ein Sammler bin: Ich sammle so schnell wie möglich in der Halle umherliegende Unihockeybälle. Sobald ich einen habe, führe ich ihn mit dem Unihockeystock zu einer Sammelstelle, stoppe ihn da und lege ihn hinein. Wenn ich einen Affen berühre, welcher einen Ball führt, muss er ihn wieder zurücklegen.

Kriterien

- Ich führe den Ball mit dem Unihockeystock.
- Ich spiele fair und halte mich an die Regeln.

08 Dschungelspiel



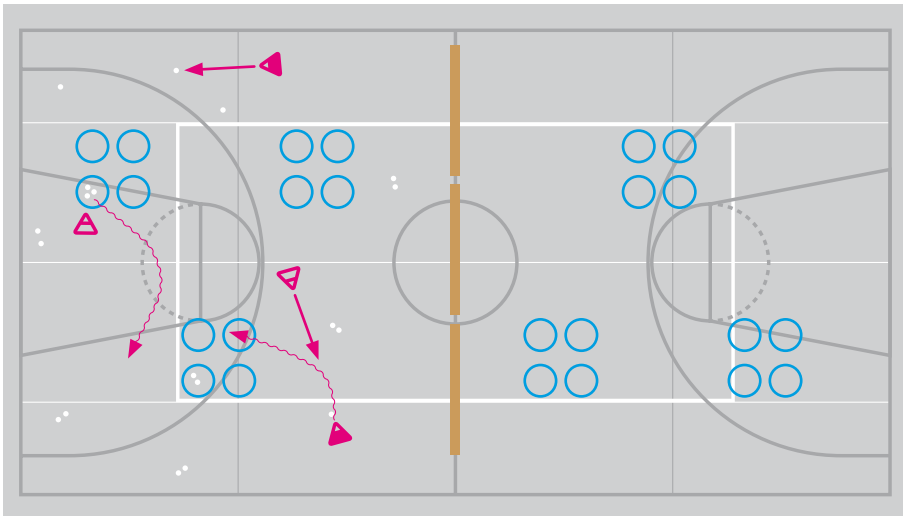
Wozu Führen eines Balles und gleichzeitig weitere Aufgaben erfüllen, festigen der Orientierungsfähigkeit

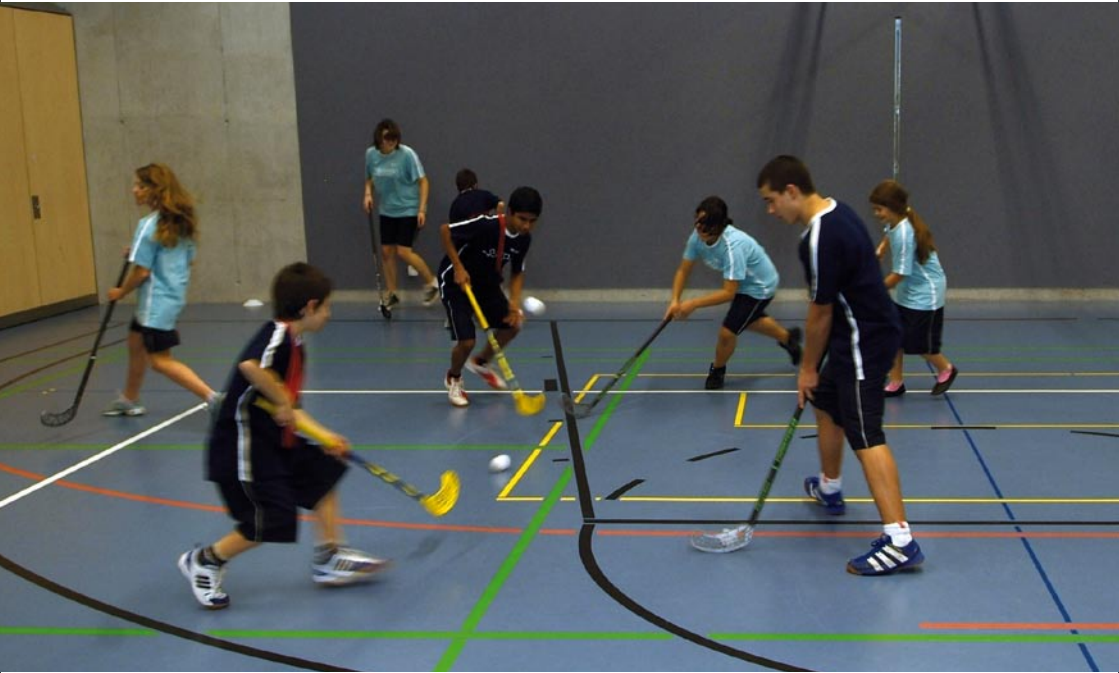
Wie Es werden 4 gleich grosse Teams gebildet: je 2 Teams sind Sammler und Affen. Die Sammler versuchen möglichst schnell alle Unihockeybälle, die in der Turnhalle verteilt sind, in ihre Sammelstelle zu legen. Die Affen räumen aber gleichzeitig die Sammelstellen wieder aus und verteilen die Bälle in der Halle. Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball wieder zurück zur Sammelstelle bringen und bei einer anderen ausräumen.

- Varianten**
- Statt auf Zeit wird im Lawinenprinzip gespielt: Jeder gefangene Affe (Rücken berühren) erhält einen Bündel und wird zum Sammler.
 - Intensität steigern: In zwei durch Bänke getrennte Hallenhälften spielen gleichzeitig vier Teams selbstständig.

- Material**
- Unihockeybälle
 - Unihockeystöcke
 - Spielbündel
 - Reifen
 - 3 Langbänke

Organisation Alle Schülerinnen haben einen Unihockeystock.



**Anleitung**

Wenn ich ein Fisch bin: Ich versuche den Ball mit dem Unihockeystock an den Fischerinnen vorbei zu führen, ohne dass diese meinen Ball mit dem Fuss stoppen können. Wenn ich gefangen werde, bekomme ich einen Bändel von einer Fischerin. Wenn alle Fische einen Bändel haben, ist das Spiel fertig.

Wenn ich eine Fischerin bin: Ich stelle mich in der vorgegebenen Zone mit einem Unihockeystock auf. Ich versuche den Fischen den Ball mit dem Stock wegzunehmen und dann zu stoppen. Wenn ich das schaffe, gebe ich dem Fisch einen Bändel.

Kriterien

- Ball führen mit dem Unihockeystock (beide Hände sind am Stock)
- Stockschlag verboten

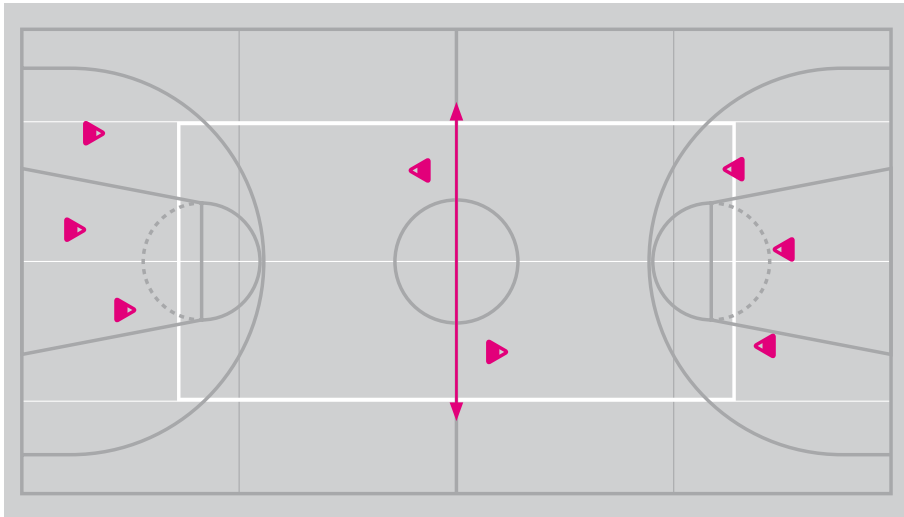
Wozu Führen eines Balles und gleichzeitig weitere Aufgaben erfüllen, festigen der Orientierungsfähigkeit

Wie Die Fische versuchen ihren Ball mit dem Unihockeystock an den Fischerinnen vorbei zu führen, ohne dass diese den Ball erobern können.
1 bis 3 Fischerinnen stellen sich mit einem Unihockeystock in einer zuge teilten Zone oder auf einer Linie auf. Wer gefangen wird, bekommt von den Fischerinnen einen Bündel. Fische sind gefangen, wenn ihr Ball von einem Fischer mit dem Fuss gestoppt wird.
Das Spiel ist fertig, wenn die Fischerinnen ihre Bündel verteilt haben.

- Varianten**
- Fischerinnen haben keinen Unihockeystock.
 - Material des Dschungelspiels als Hindernisse einbauen.
 - Fischerinnen dürfen nur auf einer Linie agieren.
 - Fischerinnen müssen nicht den Ball stoppen, sondern die Fische an der Schulter berühren.
 - Nach der Durchquerung einen Torschuss auf ein Tor einbauen.

- Material**
- Unihockeybälle
 - Unihockeystöcke
 - Spielbündel

Organisation





Anleitung

Wenn ich ein Räuber bin: Ich versuche, an den Hindernissen vorbei auf die andere Seite zu kommen und dort Gold (Bälle) zu stehlen und auf unsere Seite zurückzubringen. Berührt mich aber ein Wächter, muss ich das Gold wieder abgeben und zurück in die Räuberhöhle gehen. Dort darf ich dann wieder starten, um Gold zu erobern

Wenn ich ein Wächter bin: Ich probiere so viele Räuber wie möglich zu berühren, damit sie ihr Gold wieder zurück legen und zum Start zurückgehen müssen.

Kriterien

Ich spiele fair und halte mich an die Regeln.

10 Gold in China holen



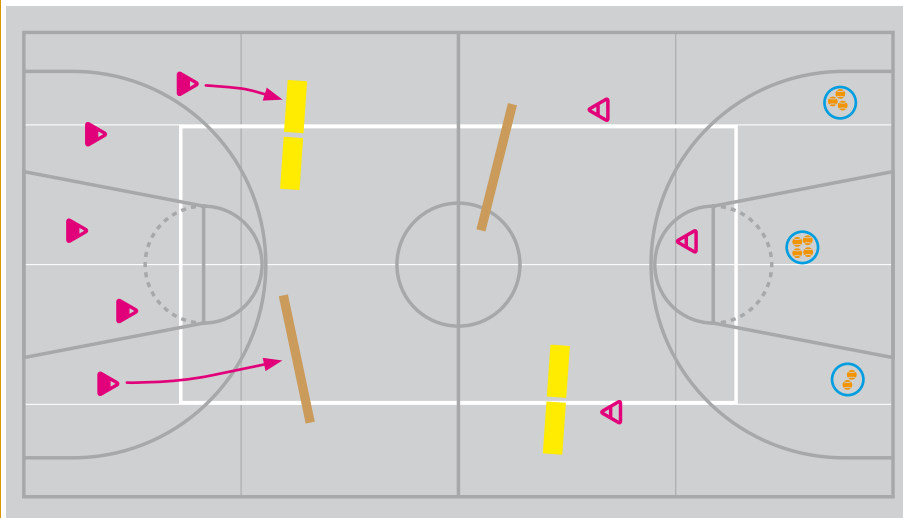
Wozu Spielerisch laufen, tragen, stoppen, ausweichen, taktieren können

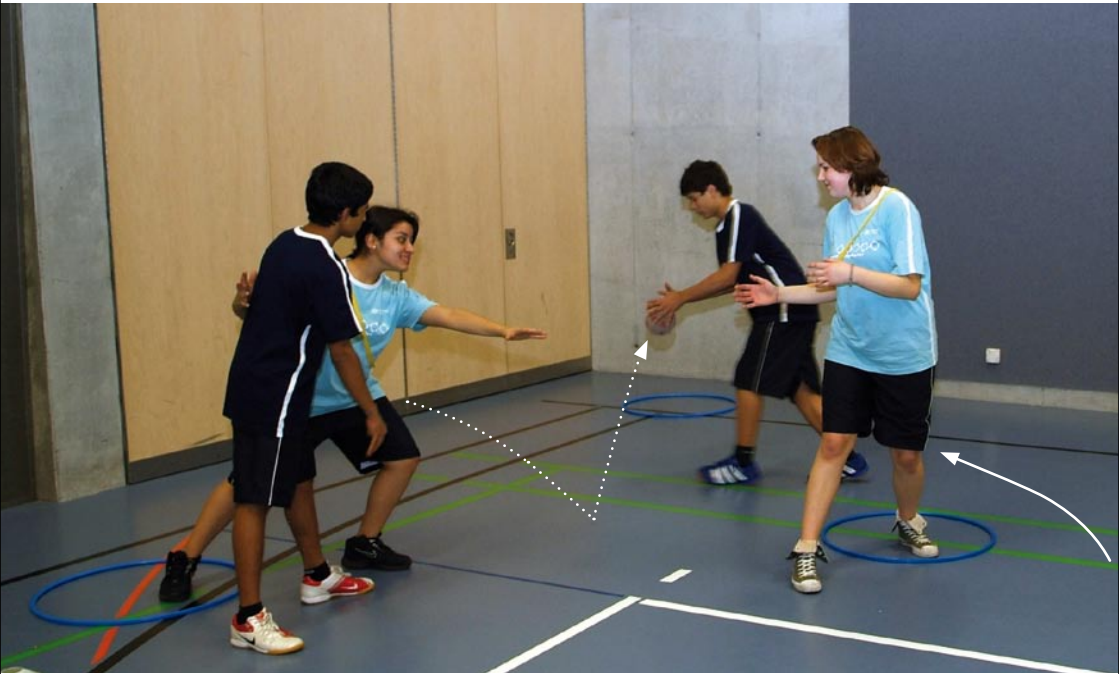
Wie Die Schüler in 2 Gruppen aufteilen. Die eine Gruppe ist Wächter, die andere Räuber. Auf der einen Hallenseite sind Bälle (Schatz) verteilt. Im Feld stehen verschiedene Hindernisse (Langbänke, Schwedenkästen, usw.). Die Räuber versuchen an den Hindernissen vorbei auf die gegnerische Seite zu gelangen, um dort Gold (Bälle) zu stehlen und zurückzubringen. Die Wächter des Goldes versuchen die Räuber zu berühren. Wer gefangen wird, muss den Schatz zurückgeben und neu starten.

- Varianten**
- Abgefangene Beute bleibt im Besitz der Wächter.
 - Gefangene lösen Zusatzaufgabe. Jeder gefangene Räuber wird zum Wächter.
 - Wächter oder Räuber dürfen sich nur zu zweit fortbewegen (Hände halten).
 - Verschiedene Bälle als Schatz verwenden: Je nach Schatzart muss dieser verschieden transportiert werden (zu zweit, unter den Achseln, hinter dem Rücken usw.)
 - Erleichtern: Weniger Wächter, grösseres Spielfeld
 - Erschweren: Mehr Hindernisse in den Laufweg stellen, beide Teams sind gleichzeitig Räuber und Wächter.

- Material**
- Schwedenkästen
 - Langbänke
 - mindestens 20 Bälle (verschiedene)
 - 10 Spielbündel

Organisation





Anleitung

Wenn wir Angreifer sind: Wir versuchen, den Ball in die Reifen zu legen. Wir dürfen den Ball prellen oder passen. Wenn wir einen Punkt machen, gibt es Rollenwechsel und wir werden Verteidiger.

Wenn wir Verteidiger sind: Wir versuchen zu verhindern, dass die Angreifer den Ball in einen Reifen legen können. Wenn wir einen Fuss in den Reifen setzen, ist dieser besetzt und die Angreifer müssen einen anderen Reifen nehmen.

Dauer

auf 10 Punkte

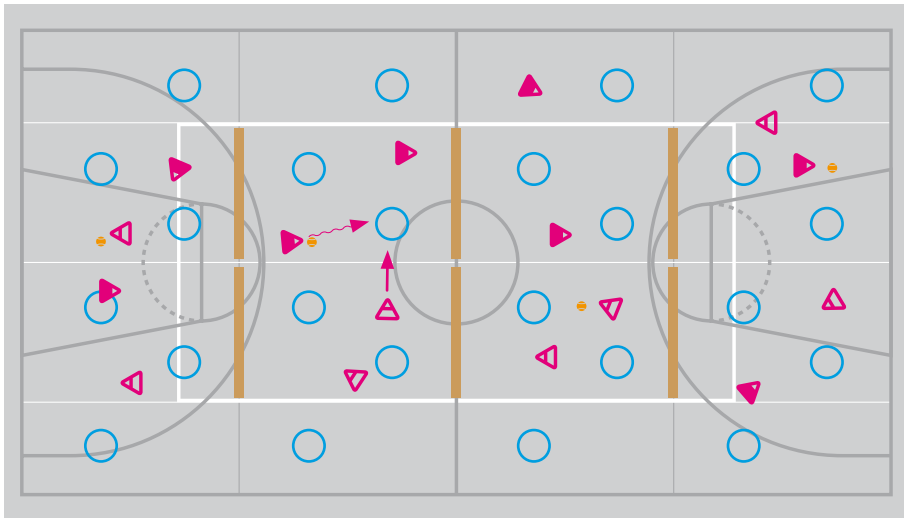
Kriterien

- Schnell spielen
- Übersicht behalten

11 Eier legen



Wozu	Passen und fangen, freilaufen, Schulung der Spielübersicht
Wie	Die Schüler spielen 2:2. Sie versuchen alleine oder zu zweit prellend oder passend den Ball in ein «Nest» (Reifen) zu legen. Erobert das verteidigende Team den Ball erfolgt ein Rollenwechsel (Verteidiger werden zu Angreifern und umgekehrt). Gespielt wird auf 10 Punkte.
Varianten	<ul style="list-style-type: none">• Schwerpunkt «Spiel vereinfachen – erschweren»: Anzahl Spieler verändern, Pass in Reifen zum Spieler, Pass durch Reifen• Schwerpunkt «Schnelles Abspielen fördern»: Angriffszeit beschränken
Material	<ul style="list-style-type: none">• Spielbündel• 4 Bälle• 24 Reifen• 6 Langbänke
Organisation	4 Spielfelder getrennt durch Bänke



12 Torraum Eierlegen



Anleitung

Als angreifende Mannschaft versuchen wir den Ball in den gegnerischen Torraum zu legen. Die gegnerische Mannschaft versucht, unsere Bälle abzufangen oder die ballbesitzende Spielerin an Rücken oder Schulter zu berühren. Gelingt das, müssen wir den Ball auf den Boden legen und in die Rolle der Verteidigung wechseln.

Dauer

Auf 5 Punkte

Kriterien

- Präzise Pässe
- schnell spielen
- Spielübersicht behalten

**Anleitung**

Als angreifende Mannschaft versuchen wir, so viele Gegner abzutupfen wie möglich. Wir dürfen den Ball einander zu-spielen oder laufen. Wird jemand abgetupft, muss er das Spielfeld verlassen und eine Zusatzaufgabe erfüllen, bevor er wieder mitspielen darf.

Dauer

2 x 5 Minuten

Kriterien

- Abtupfen, nicht werfen
- schnell abspielen

13 Tupfball



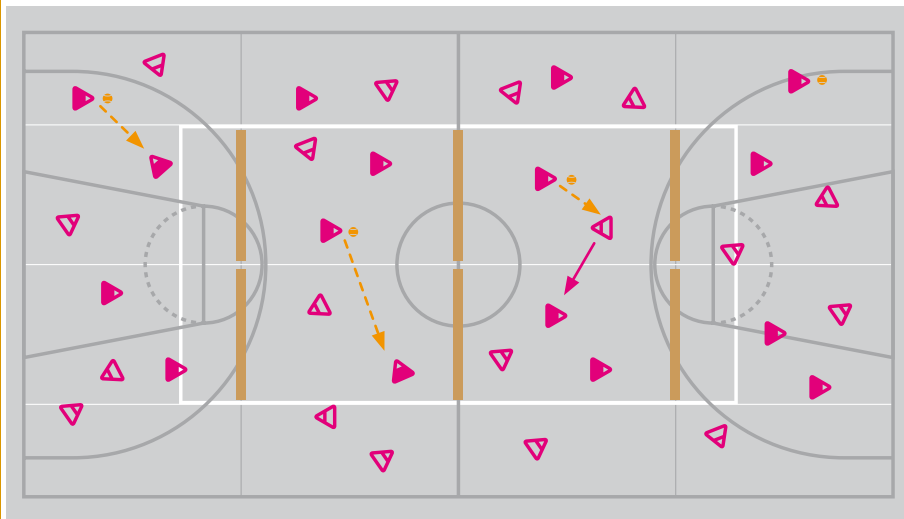
Wozu Einführen von kooperativem Spielverhalten

Wie Je in einer Hallenhälfte spielen 2 Teams gegeneinander. Ein Team übernimmt zuerst die Rolle des Angreifers. In einer bestimmten Zeit muss es so viele Gegner mit dem Ball abtupfen wie möglich. Es ist ihm dabei erlaubt, zu laufen oder den Ball abzuspielen. Die abgetupften Spieler müssen am Rande des Feldes eine Zusatzaufgabe lösen. Rollenwechsel nach 5 Minuten.

Varianten Ein paar Spieler der abzutupfenden Partei tragen zusätzlich einen Ball mit sich herum, nur diejenigen ohne Ball dürfen abgetupft werden. Sie dürfen oder müssen sich die Bälle innerhalb des Teams zuspielen. Angreifer dürfen ohne Ball nicht laufen.

- Material**
- Spielbündel
 - 4 Bälle
 - 6 Langbänke

Organisation



**Anleitung**

1 Als angreifende Mannschaft versuchen wir, ein Tor zu erzielen. Gelingt uns dies, bleiben wir im Angriff, wechseln jedoch die Seite. 2 Erobert der Gegner den Ball, greift er auf der anderen Seite an. Wir machen Pause.

Dauer

Auf 3 Punkte

Kriterien

- Präzise Pässe
- schnelle Entscheidungen

14 Brasil 4:4:4



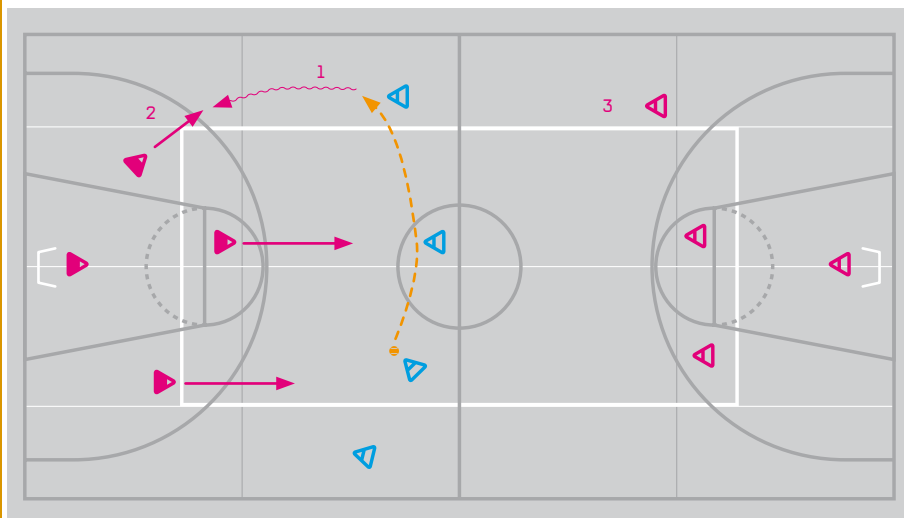
Wozu Schnelles Umschalten Abwehr – Angriff

Wie Spiel auf 2 Tore mit je einem Torwart. 2 Gruppen in der Abwehr, die 3. greift auf einer Seite an. Solange diese Tore erzielt, bleibt sie im Angriff. Gelingt ihr dies nicht, wird die Abwehrgruppe zur Angreifergruppe. Gewonnen hat das Team, welches nacheinander 3 Tore erzielt.

- Varianten**
- Mit einem fixen Kreisläufer spielen (4:4:4)
 - 2 fixe Torhüter bestimmen und die restlichen Schüler in 3 ausgeglichene Gruppen einteilen
 - Beim Brasil-Spiel mit Kreisläufer sollte die Lehrperson die Möglichkeiten des Kreisläuferspiels kennen (sperren/lösen, anbieten/freilaufen, kreuzen/sperren usw.)

- Material**
- Spielbündel
 - Bälle
 - Tore

Organisation



1) Angriff blau, 2) Balleroberung rot, 3) Rot greift weiss an, blau macht Pause

**Anleitung**

Als angreifende Mannschaft (7 Schülerinnen) versuchen wir, uns den Ball so oft wie möglich zuzuspielen. Gelingt uns dies 10 mal hintereinander, ohne dass die Gegenmannschaft (4 Schülerinnen) jemanden von uns mit dem Ball berührt, erhalten wir einen Punkt.

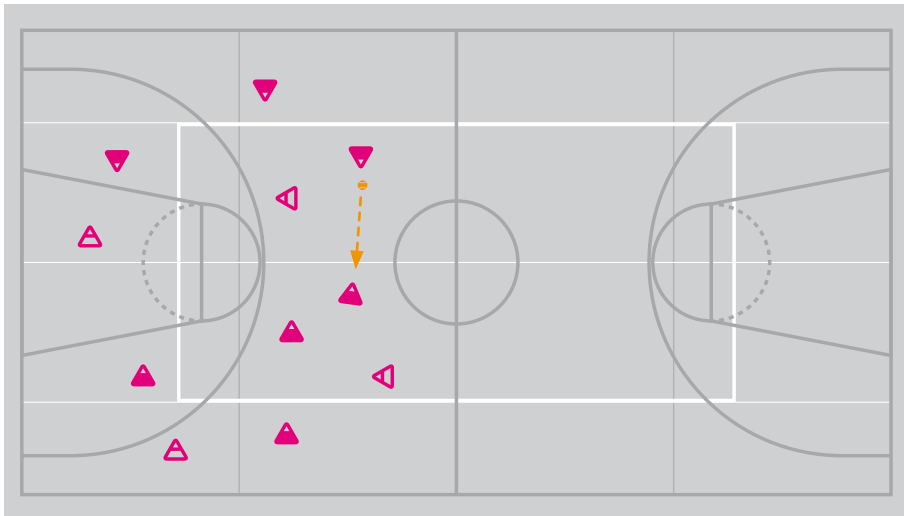
Dauer

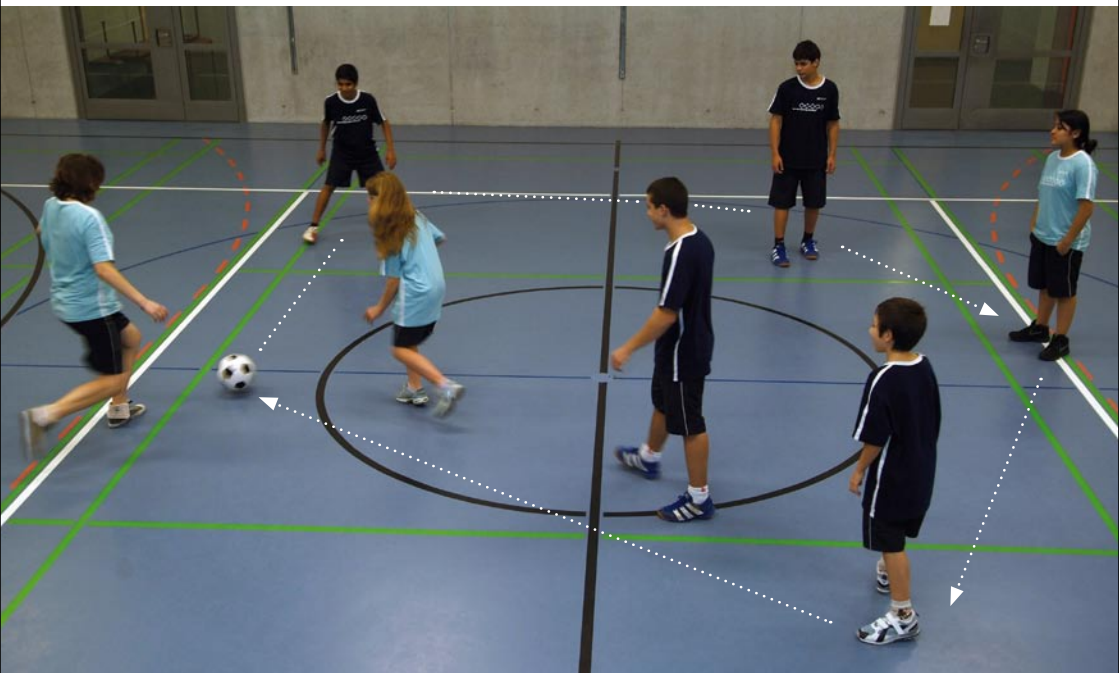
10 Pässe geben 1 Punkt

Kriterien

- Präzise Pässe
- schnelles Abspiele
- Laufen ohne Ball
- Fairplay: Ich spiele auch nach einer nur von mir bemerkten Berührung nicht weiter.

- Wozu** Übersicht behalten, unter Druck präzise Pässe spielen, sich freilaufen
- Wie** 7 Angreifer gegen 4 Abwehrspieler. Die Angreifer versuchen 10 Pässe zu spielen. Die Abwehrspieler haben das Ziel, einen Angreifer, der im Ballbesitz ist, zu berühren. Gelingt dies, beginnt das Spiel von vorne. Nach 5 Versuchen werden die Abwehrspieler gewechselt. Welchem Angreiferteam gelingen die meisten 10er-Serien?
Nach einer Einführung wird in zwei Hallenhälften gespielt.
- Varianten**
- Erschweren: Der Ball darf nicht geprellt werden (ein Teammitglied als «Zähler» bestimmen).
 - Fairplay: Die Schülerinnen spielen auch nach einer nur von ihnen bemerkten Berührung nicht weiter!
- Material**
- Spielbündel
 - Bälle
 - Tore

Organisation

**Anleitung**

Wir stellen uns in einem Kreis auf. Zwei von uns gehen in die Mitte des Kreises. Wir lassen den Ball nun im Kreis zirkulieren, ohne dass die zwei in der Mitte den Ball berühren können. Gelingt es ihnen doch, muss diejenige, die den Ball als letzte gespielt hat, in die Mitte, und jene, die schon länger im Kreis ist, darf nach draussen.

Kriterien

Ball schnell spielen

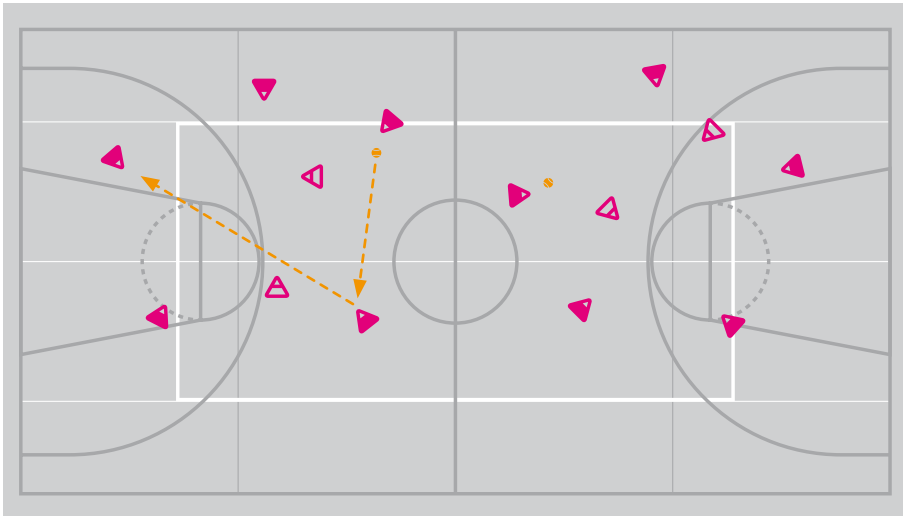
Wozu Unter Druck Übersicht behalten, präzise Pässe zuspielen

Wie Die Klasse wird in zwei gleich grosse Gruppen eingeteilt. Beide Gruppen bilden in einer Hallenhälfte einen Kreis und lassen den Ball zirkulieren. Zwei Schülerinnen gehen in die Kreismitte und versuchen, den Ball zu berühren. Wer einen Ballverlust verursacht, löst diejenige in der Mitte ab, die schon länger drinnen ist. Als Ballverlust gilt eine Ballberührung durch eine Spielerin in der Mitte oder ein Ballkontakt ausserhalb des abgemachten Spielfeldes (verursacht durch einen ungenauen Pass oder fehlerhaftes Stoppen).

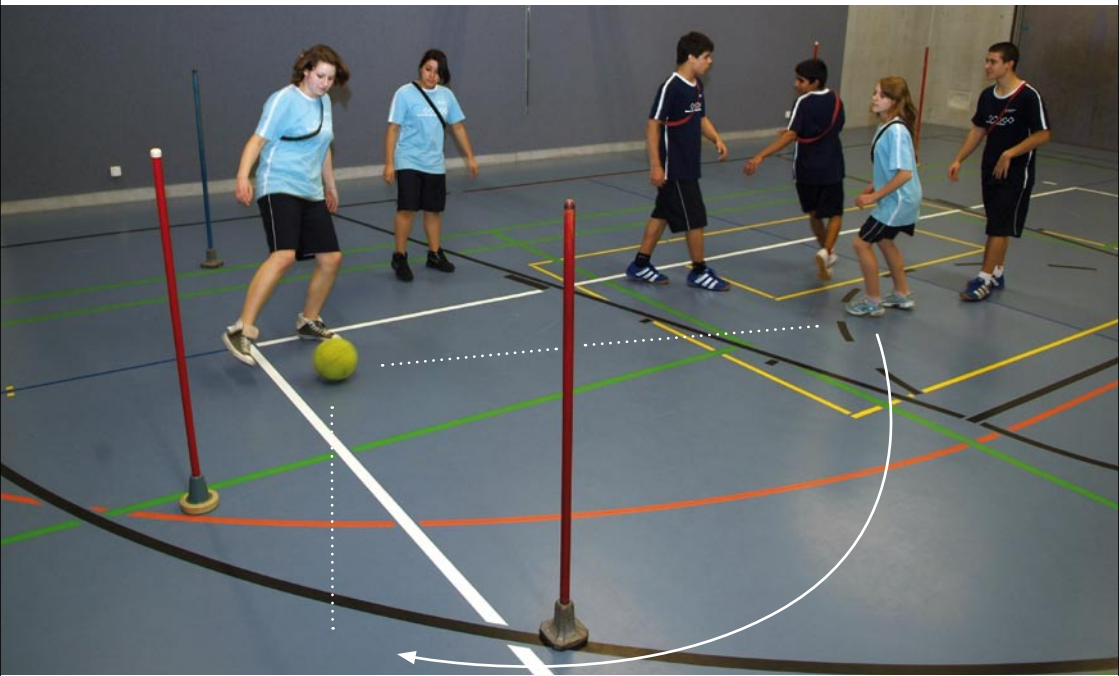
- Varianten**
- Ein Wechsel erfolgt nicht nach einer Ballberührung, sondern erst wenn der Ball erobert ist.
 - Vereinfachen: Die Anzahl der erlaubten Ballberührungen wird nicht limitiert.
 - Erschweren: Alle Bälle müssen direkt gespielt werden.
 - Individualisieren: Vor dem Spiel werden die Anzahl Ballberührungen dem Können der Spielerin angepasst (sehr gute Fussballer: direkt, gute Fussballer: 2 Berührungen, Nichtfussballer: 3 Berührungen).

- Material**
- Spielbündel
 - Bälle

Organisation 2 Spielfelder



17 Torball



Anleitung

Wir spielen in einer Hallenhälfte 3 gegen 3 Fussball. Punkte können wir erzielen, wenn wir den Ball durch ein Tor (2 Malstäbe) spielen und eine Mitspielerin sie dahinter mit dem Fuss stoppen kann.

Dauer

Auf 5 Punkte

Kriterien

- Zusammenspiel
- genaue Pässe
- Bälle stoppen

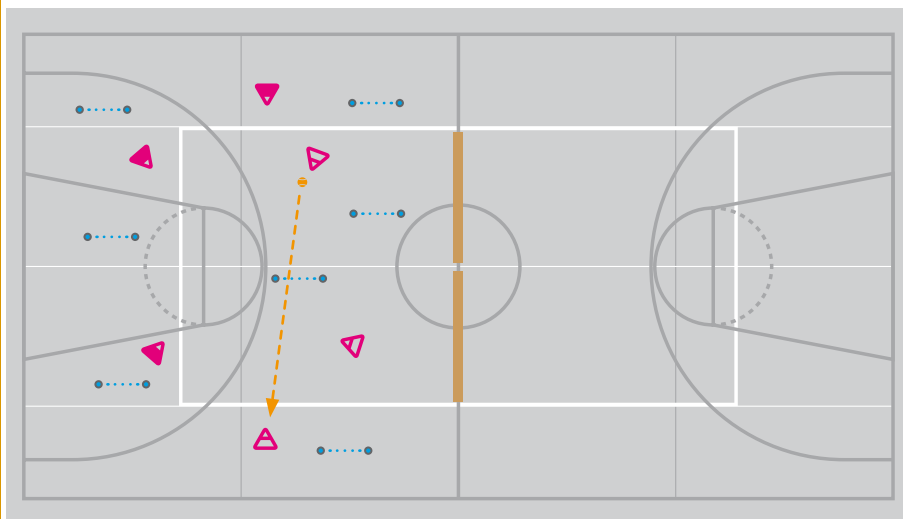
Wozu Zusammenspiel fördern, passen-annehmen-freilaufen

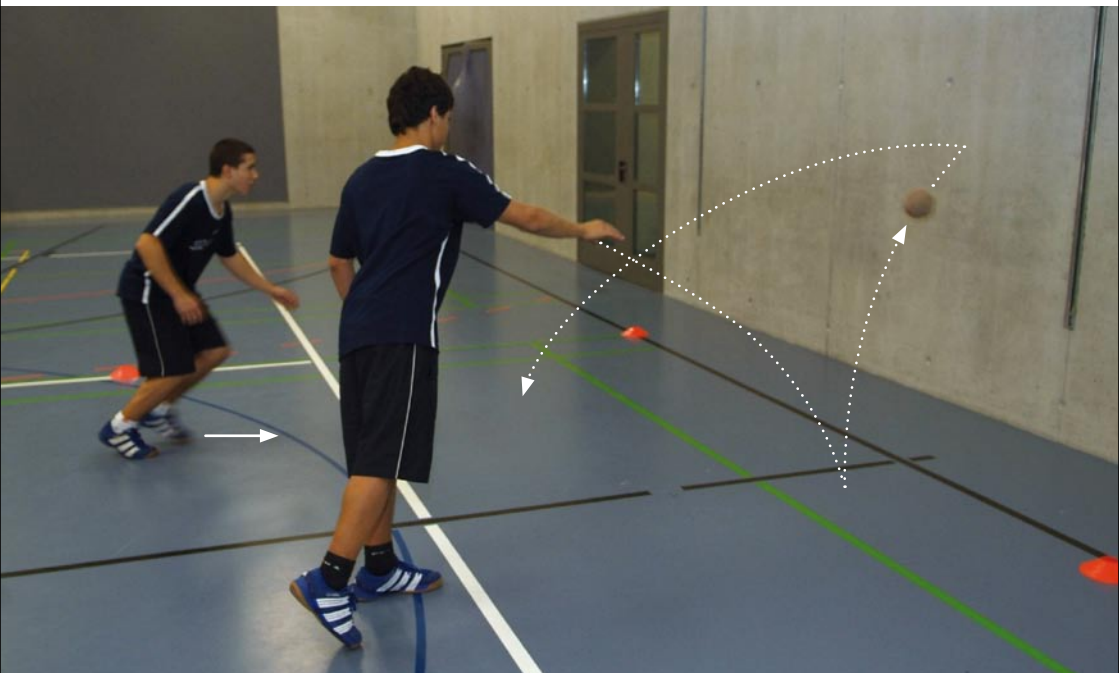
Wie Zwei 3er-Teams spielen in je einer Hallenhälfte Fußball gegeneinander. Sie erzielen Punkte, indem sie sich den Ball durch ein Tor (2 Malstäbe) zuspielen und stoppen. Ein Treffer ist nur gültig, wenn die Mitspieler:in den Ball auf der anderen Seite stoppen kann. Ein Team schaut zu und übernimmt Aufgaben als Schiedsrichter- und Fairplaybeobachter.

- Varianten**
- Überzahlspiel: Vom pausierenden Team spielt ein «Joker» mit. Der Joker unterstützt immer das ballbesitzende Team und dient als zusätzliche Anspielstation.
 - Spiel auf 2 Tore: Es werden auf der Grundlinie jeder Hallenhälfte 2 Tore aufgestellt. Gespielt wird nun auf die gegnerischen Tore.
 - Die Form kann für Handball, Basketball oder Unihockey verwendet werden.

- Material**
- Spielbänder
 - Bälle
 - Malstäbe
 - Bänke

Organisation



**Anleitung**

Wir versuchen an der gegnerischen Wand Punkte zu erzielen, indem wir den Ball via Boden an die Wand spielen. Fällt der Ball danach auf den Boden zurück, erhalten wir einen Punkt. Fängt die gegnerische Partei den Ball, geht das Spiel weiter. Wir dürfen den Ball untereinander passen oder prellen. Der Ball darf die neutrale Zone nicht berühren.

Dauer

Ein Spiel 5 Minuten oder auf 5 Punkte

Kriterien

- Ich bewege mich ohne Ball.
- Ich passe meinen Mitspielern zu.

18 Wandball



Wozu Festigen und anwenden von technischen Fertigkeiten, freilaufen, Zeitvorsprung erarbeiten, antizipieren

Wie Es wird 3:3 gespielt auf 2 Wände. Die Schüler versuchen den Ball beim Gegner so an die Wand zu spielen, dass der Ball via Boden an die Wand und wieder auf den Boden prallt. Die Schüler dürfen sich prellend mit dem Ball fortbewegen. Der Ball darf nicht von der Wand in die neutrale Zone gelangen.

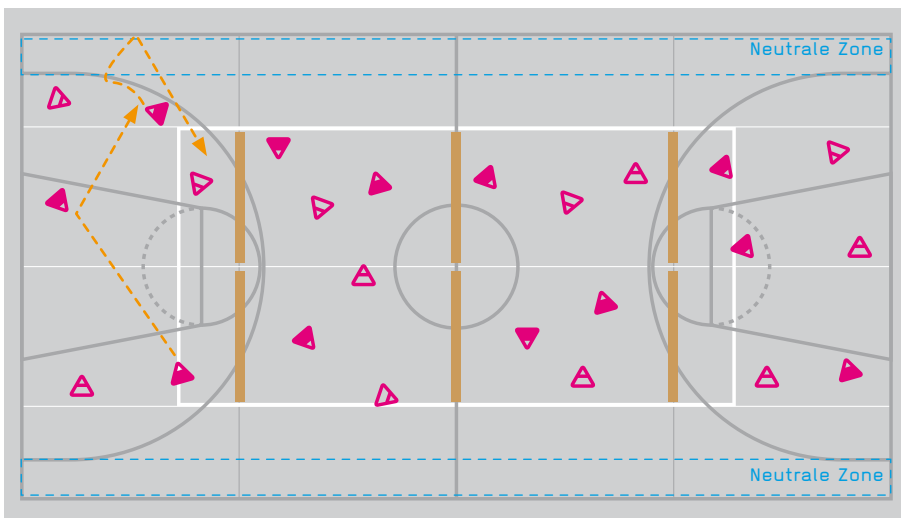
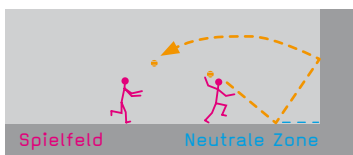
Varianten

- Schwerpunkt «Ball in der Bewegung annehmen»: mit Angriffszonen spielen
- Schwerpunkt «Bälle fangen»: Die Schüler versuchen den Ball so an die Wand zu spielen, dass ein Teammitglied den Ball direkt fangen kann. Die Schüler dürfen mit dem Ball nicht laufen. Es wird in einer Hallenhälfte mit 3 Wänden gespielt.

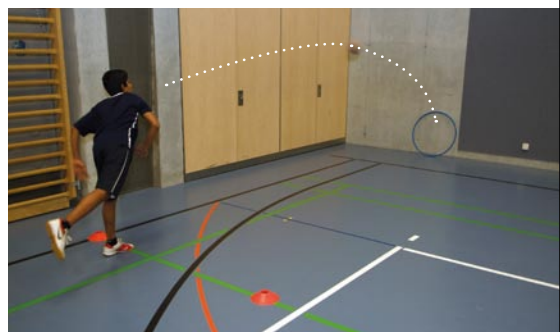
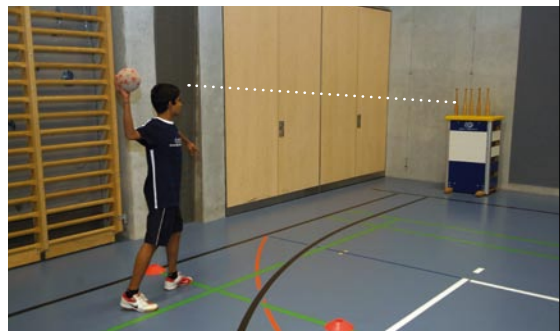
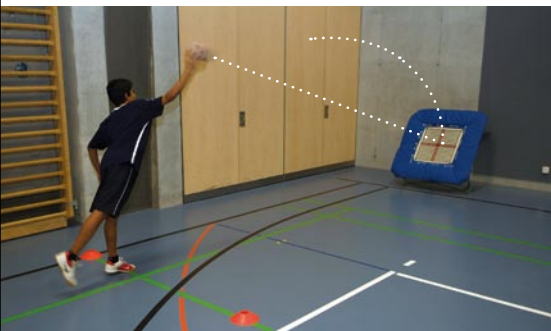
Material

- Spielbänder
- Handbälle
- eventuell Langbänke
- Markierungshütchen für Kennzeichnung neutrale Zone

Organisation 4 Felder quer, eventuell mit Langbänken unterteilt



19 Biathlon



Anleitung

Ich absolviere eine festgelegte Laufstrecke und begeben mich zu einem der vier «Schiesstände»:

- Ich werfe den Handball so aufs Minitramp, dass er wieder zurück fliegt.
- Ich werfe die Kegel mit dem Handball oder Frisbee um.
- Ich erziele Körbe mit dem Basketball.
- Ich werfe Tennisbälle gegen Wandziele.

Ich werfe jeweils 5 Mal. Bei 5 Treffern beziehungsweise 5 gefangenen Bällen, darf ich mich wieder auf die Laufstrecke begeben. Für jeden Nichttreffer muss ich aber eine Zusatzrunde laufen.

Dauer

5 Würfe pro Stand

Kriterien

Ich halte mich an die Regeln

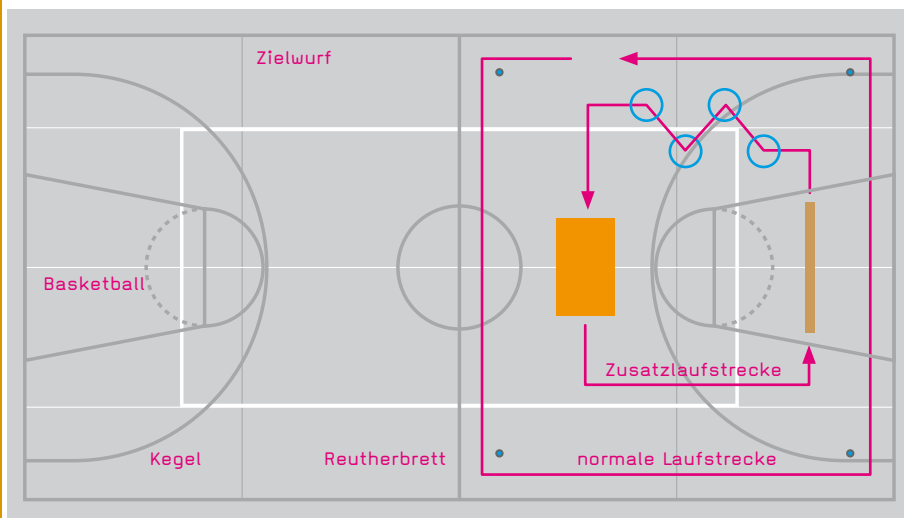
Wozu Spielerisch verschiedene Wurfarten anwenden

Wie Die Schüler kommen nach einer kurzen Laufstrecke (siehe Skizze) zu einem von vier «Schiesstands» (Handball auf Reutherbrett/Frisbee auf Kegel/Basketball in Korb/Tennisbälle gegen Wandziele). Dort werfen sie jeweils 5x. Bei 5 Treffern bzw. 5 gefangenen Bällen können sie die Laufstrecke erneut in Angriff nehmen. Für jeden Nichttreffer muss eine kleine Zusatzrunde gelaufen werden. Wer beendet nach 5 Durchgängen (5 Laufstrecken und 4 Schiesstände) den Biathlon als Erster?

- Varianten**
- Lauf- und Zusatzrunden mit Prollen absolvieren.
 - Statt Zusatzrunde eine bestimmte Aufgabe an einem Wurf-Trainingsposten lösen.
 - Als Teamwettkampf: Jeder im 3er Team muss 5x werfen. Ein Team braucht 10 Treffer.
 - Mit Puzzle legen: 5 Treffer = 3 Teile, 4 oder 3 Treffer = 2 Teile, 1 Treffer = 1 Teil, 0 = 0 Teile

- Material**
- Handbälle
 - Reutherbrett oder Minitramp
 - Frisbee
 - Kegel
 - Basketball
 - Tennisbälle

Organisation Die Schüler halten bei den Schiesständen eine vorher bestimmte Reihenfolge ein.





Anleitung

Ein Team spielt gegen ein anderes Team quer in der Halle. Wir müssen die Tore selber zählen. Sobald die Lehrperson pfeift, ist das Spiel fertig. Wenn wir gewonnen haben, steigen wir eine Liga (Feld) auf. Wenn wir verloren haben, steigen wir eine Liga (Feld) ab.

Kriterien

- Fairplay
- Wir halten uns an die vereinbarten Regeln.

20 Ligaturnier



Wozu Selbstständiges spielen, Turnierform, alle sind in Bewegung

Wie Die Halle wird in 4 bis 6 Felder aufgeteilt (je nach Anzahl Schülerinnen). Es wird quer gespielt. Die Schülerinnen zählen selbstständig. Nach der vorher festgelegten Spielzeit pfeift der Lehrer. Das Team, welches gewonnen hat, steigt eine Liga (Feld) auf, das andere eine Liga (Feld) ab (siehe Skizze). Das Team, welches das letzte Spiel in der höchsten Liga gewonnen hat, ist Sieger des Turniers.

Varianten Die Teams teilen sich nochmals auf, nachdem sie auf- oder abgestiegen sind. Beispiel: Team A spielte gegen Team B. Team A gewinnt und steigt von der 1. Liga in die Nationalliga B auf. Team A teilt sich auf in TA1 und TA2. In der Nationalliga A spielt Team E gegen Team F. Team E verliert und steigt in die Nationalliga B ab. Team E teilt sich in TE1 und TE2 auf. TE1 und TA1 bilden nun ein Team. TE2 und TA2 bilden ebenfalls ein Team. Nun wird in der neuen Teamformation gegeneinander gespielt (siehe Skizze).

Material Je nach Spiel

Organisation

