Bewegungsthema
- Laufen -

Laufspiele mit Bällen

Kleine Spiele

Die „kleinen Spiele“ eignen sich im Training mit Kindern und Jugendlichen sehr gut für den Unterrichtsbeginn als „Einstimmung“. Für Erwachsene empfiehlt es sich dagegen, eher „langsam“ zu beginnen (Verletzungsgefahr). Nach dem eigentlichen Aufwärmen vergnügen sich auch die „Großen“ mit den „kleinen Spielen“.

1	Kasten ausräumen Schnelligkeit (Aktion/Reaktion)	2 bis 4 Sportler versuchen, alle Bälle aus ihrem Kasten zu werfen. Die anderen tragen die Bälle einzeln möglichst schnell wieder in den Kasten. Wie lange kann die Läuferpartei überleben, d. h. wann schaffen es die „Kastenleerer“, keinen einzigen Ball mehr im Kasten zu haben? Variante: Nach jedem Transport muss eine bestimmte Strecke (z. B. um zwei Hütchen) gelaufen werden.
2	Abtupfen Schnelligkeit Kraft: Arme	2 bis 4 Fänger mit je einem Medizinball in der Hand versuchen, die anderen mit dem Ball abzutupfen (Ball bleibt in der Hand). Wer gefangen ist, übernimmt den Ball.

3	Verzaubern mit Ball Dribbling Schnelligkeit	Jeder mit einem Ball. Die Fänger versuchen dribbelnd, einen dribbelnden Spieler zu fangen. Gefangene stehen in der Grätsche und müssen ihren Ball auf der Stelle prellen. Sie können erlöst werden, indem ein Mitspieler dribbelnd und den gegrätschten Beinen durchkriecht. Können die Fänger alle verzaubern?
4	Ball wegschnappen Raumübersicht	Zu zweit oder jeder gegen jeden: Freies Dribbeln im Raum, alle versuchen, dem Gegner den Ball (korrekt) wegzuschnappen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren. Wer seinen Ball verliert, muss eine „Strafübung“ machen.
5	Kopfballfangen Dribbling	Drei Fänger mit einem Ball in der Hand versuchen, durch einen Kopfballstoß einen anderen Spieler zu treffen. Alle anderen Spieler dribbeln einen Ball oder führen ihn am Fuß.
6	Schnappball Taktik	Vier gegen vier oder fünf gegen fünf: Wie lange kann sich eine Gruppe den Ball zuspielen, ohne dass ihn der Gegner wegschnappen kann? Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.
7	Wand Kopfball Taktik	Zwei Mannschaften versuchen, mit dem Ball die gegnerische Stirnwand durch einen Kopfstoß zu treffen. Wie beim Handball wird der Ball dabei zugeworfen. Kein Dribbling. Auf Zuruf durch einen Mitspieler versucht dann ein Spieler, den Ball an die Wand zu „köpfen“.

8	Jägerball Schnelligkeit	Fünf Jäger gegen fünf Hasen auf einem nicht zu großen Feld: Wie viele Abwürfe gelingen den Jägern in 3 Minuten? Rollenwechsel. Mit Schaumstoffball oder es zählen nur Beintreffer.
9	Ballraub Körpertäuschung Geschicklichkeit	Zwei Spieler stehen sich auf den Grundlinien gegenüber, auf der Mittellinie liegt ein Ball. Auf Zeichen laufen beide los. Wem gelingt es zuerst, den Ball zu erhaschen, ohne von dem anderen berührt zu werden und den Ball über die eigene Grundlinie zu tragen?
10	Grenzwächter und Schmuggler Dribbling Ausdauer	Die Schmuggler versuchen, zur gegenüberliegenden Wand und zurück zu laufen, ohne von den Grenzwächtern dabei gefangen zu werden. Dabei müssen sie immer einen Ball prellen. Wer macht in 5 Minuten am meisten gültigen Läufe?
11	Gold in China holen Dribbling Ausdauer	Die Räuber versuchen, trotz der Chinesischen Mauer und den Wächtern, in China einzudringen. Dabei prellen alle einen Ball. Wer dabei gefangen wird, löst entweder einen Wächter ab oder muss das Gold über die Mauer zurück werfen. Wer holt in 5 Minuten das meiste Gold?
12	Störball Dribbling Peripheres Sehen	Die Sportler dribbeln frei in der Halle. Drei oder mehr Spieler-Paare stehen sich an den Längsseiten gegenüber und rollen Medizinbälle quer durch die Halle. Gelingt es einem Außenspieler einen Innenspieler oder dessen Ball mit seinem Medizinball zu treffen, so werden die Rollen getauscht.

13	Variation Störball Dribbling Ausdauer	Spielidee wie oben. Die Läufer stellen sich an einer Stirnseite auf und versuchen innerhalb von 5 Minuten möglichst viele Läufe zu machen, ohne getroffen zu werden. Bei Treffer entweder Rollentausch oder der Lauf wird nicht gewertet.
14	Variation Ballraub Basketball: Angriff / Verteidigung	Zwei Parteien stehen sich an den Grundlinien gegenüber. In der Mitte liegt für je zwei Spieler ein Ball. Auf Zeichen spurten alle zur Mitte, um einen Ball zu erhaschen und ihn auf die gegenüberliegende Seite zu dribbeln. Daran können sie vom Gegner im Rahmen der Basketballregeln gehindert werden (Ball wegspielen). Jeder über die Grundlinie gedribbelte Ball ergibt einen Punkt für die entsprechende Mannschaft.
15	Variation Ballraub Basketball: Angriff / Verteidigung	Für jede Partei liegen eine bestimmte Anzahl Bälle auf der Mittellinie. Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst alle Bälle hinter gegnerische Grundlinie hat. Taktik besprechen. Variante: 3er-Gruppen stehen sich gegenüber. In der Mitte liegt nur ein Ball. Erobert eine Partei den Ball, wird sie zum Angreifer und versucht, durch Passen und Dribbeln den Ball über die gegnerische Grundlinie zu führen.
16	Burg-Fußball Schnelligkeit	Drei bis fünf Spieler gegen einen Torwart. Der Torwart muss ein Hütchen oder ähnliches verteidigen, das in einer Burg aus drei Malstäben steht. Dabei darf er nur außen um die Burg herumlaufen, um das Treffen des Hütchens zu verhindern.

17	Schlagball Schnelligkeit	Gruppe A = Werfer und Läufer; Gruppe B = Fänger im Feld verteilt. Die Fänger versuchen, den Ball des 1. Werfers zu fangen und damit einen Läufer zu treffen oder den Ball möglichst rasch über die Grundlinie zu tragen. Ist der Läufer (= Werfer) Stopp! (= Ball über die Grundlinie) bei keinem Mal, muss er zum nächsten Mal zurück. Wird er getroffen, werden die Rollen und die Felder zwischen den beiden Gruppen gewechselt und ohne Unterbrechung weitergespielt. Der Werfer von Gruppe B muss also nicht warten, bis sich Gruppe A im Feld aufgestellt. 1 Lauf = 1 Punkt 1 Runde in einem Zug = 1 Punkt. Evtl. : Fangball = 1 Punkt. Der Ball des Werfers muss so geworfen werden, dass er den Boden des Feldes berührt, bevor er das Spielfeld verlässt.
18	Brennball mit Dribbling Koordination	2 Mannschaften, Gruppe A = Werfer und Läufer, Gruppe B = Fänger, in der Halle verteilt. Regeln wie Brennball, aber der Werfer erhält zwei Bälle: den einen wirft er ins Feld, mit dem anderen dribbelt er so schnell wie möglich zu den Freimalen oder ins Ziel. Er kann so lange laufen, bis die Fänger den Ball in einem Korb „verbrannt“ haben (freier Korb in der Hallenmitte oder Basketballkorb an der Seitenwand).

19	Alaska Ball Schnelligkeit	Gruppe A kickt den Ball ins Feld und läuft um den Malstab und zurück. Gruppe B fängt den Ball und bildet am Fangort rasch einen Tunnel. Der Ball muss unter allen gegrätschten Beinen durchgespielt werden und vom Vordersten hinter die Grundlinie getragen und „verbrannt“ werden (rufen: „Alaska!“). Wie viele Läufer von Gruppe A konnten in dieser Zeit die Grundlinie erreichen? X Durchgänge, dann Rollenwechsel.
20	Kombispiel Ausdauer	3 Mannschaften: Gruppe A und Gruppe B spielen ein Ballspiel (Völkerball, Fußball usw.) gegeneinander. Tore/ Punkte zählen. Gruppe C läuft gleichzeitig möglichst viele Runden um das Spielfeld. Runden zählen. Welche Gruppe hat nach zweimaligem Rollen-wechsel (z. B. 3 x 5 Minuten) am meisten Punkte.
21	Sechstagerennen Ausdauer	Gruppe A umläuft einzeln (oder als Gruppe) die ganze Gruppe B 6 x. Gruppe B hat so lange Zeit, eine bestimmte Aufgabe möglichst oft zu wiederholen, bis Gruppe A fertig ist. Rollenwechsel. Welche Gruppe macht mehr Punkte? Aufgabe für Gruppe B: - Einen Ball möglichst rasch im Kreis Herumwerfen (1 Runde = 1 Punkt). - Ball im Zick-Zack zuwerfen (1 Durch-gang = 1 Punkt).

22	Sklaven-Sitzball Werfen Ausdauer	Gewöhnliches Sitzball, jeder gegen jeden. Kann ein Spieler einen anderen treffen, wird er Herr über seinen (getrof-fenen) Sklaven.
23	Hetzball Schnelligkeit	1:1. A mit einem Ball am Fuß versucht, seinen Gegner mit einem Flachschuss an den Beinen zu treffen. Ballführen erlaubt. Der Gehetzte darf nur rückwärts oder seitwärts laufen. Rollenwechsel nach 30 oder 60 Sekunden. Wer erzielt die meisten Treffer?
24	Feldwechsel-schnappball Schnelligkeit	In zwei 10 bis 50 m auseinanderliegenden Feldern wird mit je fünf gegen zwei Spieler Schnappball (z. B. Fußball) gespielt. Auf ein Signal hin müssen die fünf Außen-spieler beider Mannschaften möglichst schnell das Feld wechseln, die zwei Innen-spieler bleiben und werden zu Außenspie-lern – zusammen mit den ersten drei vom anderen Feld kommenden Außenspielern. Je die beiden zuletzt auf dem neuen Feld ankommenden Außenspieler werden zu den neuen Innenspielern.
25	Skipping Laufschulung Koordination	Ein Medizinball (oder anderer Ball) wird in der Vorhalte getragen: Kniehebelauf (Skip-ping), die Knie müssen den Ball jedes Mal berühren.
26	Seitwärts Artist Koordination	Die Beine führen ein Seitkreuzen durch (seitlich übersetzen). Dabei soll der Ball immer wieder seitwärts hochgeworfen und wieder gefangen werden. Die Beinarbeit darf dadurch nicht gestört werden.

27	Eigen-Pass Koordination	Wer kann den Ball am weitesten nach vorne werfen, ihm nachlaufen und ihn selbst wieder auffangen, bevor er zu Boden fällt?
28	Differenzler Schnelligkeit Wurfkraft	Aufstellung in einer Reihe. Auf Signal wirft jeder seinen Ball so weit wie möglich nach vorn, läuft ihm nach und sprintet mit dem Ball ins Ziel. Die Laufart kann variieren. Wer kommt zuerst an?
29	Bein-Torschuss Schnelligkeit Konzentration	B steht mit einem Ball hinter A, B rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von A. A schaut vorwärts und versucht, sobald er den Ball sieht, zu starten und den Ball noch einzuholen.
30	Verfolgungslauf Schnelligkeitsausdauer Kraftausdauer	A und B sitzen je auf einem Ball einander gegenüber, Abstand ca. 10 m. Auf Signal starten beide und laufen zwischen den Bällen hin und her, wobei die Bälle jedes Mal mit dem Gesäß berührt werden müssen. Wer holt wen ein?
31	Sitz-Stoppball Schnelligkeit	A und B stehen an der Grundlinie nebeneinander und rollen je einen Medizinball (oder anderen Ball) nach vorne. Jeder versucht, den Ball des anderen einzuholen und ihn durch Daraufsetzen zu stoppen. Die Bällen sollen so gerollt werden, dass dem Partner das Stoppen gerade noch gelingt.

32	Ball-Start Schnelligkeit	A in Bauchlage vor B. B wirft einen Ball über A hinweg. A startet, sobald er den Ball sieht (oder hört) und versucht, den Ball noch aufzufangen, bevor er zum zweiten Mal auf den Boden prellt. Es kann aus verschiedenen Positionen gestartet werden.
33	Endloskette Schnelligkeit	A wirft den Ball zu B und überspurtet B, B wirft den Ball zu A und überspurtet A usw. Welche Zweiergruppe hat den Platz zuerst 5 x überquert. Bei Ballverlust 20 m zurück!
34	Den Ball wegschnappen Peripheres Sehen	Alle Spieler führen dribbeln mit einem Ball. Ein bis drei Fänger (je nach Gruppengröße) ohne Ball versuchen, einem anderen Spieler den Ball wegzuschappen (korrekter Körpereinsatz) und ihn so zum Fänger zu machen.
35	Spiegelbild Koordination	Zu zweit: B ist das Spiegelbild von A: Rhythmische Folgen mit Prellen, Laufen und Hüpfen seitwärts, vorwärts, rückwärts, am Ort erfinden. A macht vor, B muss alles nachmachen.
36	Balljagd Start Schnelligkeit	Der Übungsleiter steht im Rücken einer Gruppe und spielt den Ball über die stehende (liegende, kniende usw.) Gruppe hinweg. Sobald der Ball am Boden aufprallt, darf gestartet werden. Wer schnappt sich den Ball?

37	Pendellauf Schnelligkeit	Die Bälle liegen in einer Hallenhälfte verteilt. Auf Pfiff starten die Spieler von der anderen Seite, Pendellauf zu acht verschiedenen Bällen. An jeden Ball wird eine Übung durchgeführt, z. B. eine Kniebeuge, eine Liegestütz, einen Strecksprung usw. Wer ist zuerst fertig?
38	Ballwurf plus Zusatzaufgabe 1 Schnelligkeit Kraftausdauer	Jeder läuft kreuz und quer durch die Halle und wirft dabei ständig einen (Medizin-) Ball beidhändig vor seinem Kopf hoch. Auf Pfiff wird der Ball auf den Boden gelegt. Jeder Spieler muss danach drei verschiedene Bälle berühren (mit ver-schiedenen Körperteilen) und zu seinem Ball zurücklaufen. Wer ist zuerst fertig?
39	Ballwurf plus Zusatzaufgabe 2 Schnelligkeit Kraftausdauer	- Die Spieler müssen sich auf drei verschiedene Bälle setzen. - Die Spieler müssen an drei Bällen eine Liegestütz machen. - Die Spieler müssen drei Bälle umrunden. - Die Spieler müssen drei Bälle übersprin- gen.
40	Glückstrefferlauf Ausdauer	Jeder Spieler hat einen Tennisball und absolviert eine abgesteckte Strecke (Parcour). Nach jeder gelaufenen Runde darf 1 x auf ein Ziel (z. B. eine Korb) geworfen werden. Jede Runde und jeder Treffer zählt je 1 Punkt. Wer erzielt in x Minuten die meisten Punkte? Wer erzielt zuerst x Punkte?

41	Hol den Ball Ausdauer	Möglichst viele Bälle (oder andere Gegenstände) liegen hinter der Grundlinie. Die Gruppe stellt sich paarweise auf der anderen Seite auf. Auf Pfiff holen beide abwechslungsweise jeweils einen Ball. Welches Paar holt die meisten Bälle (Gegenstände)?