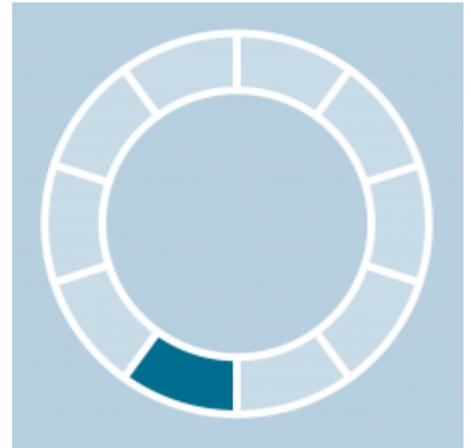


# Good Practice – Spielgrundformen: Wurfspiele – Farbiges Alaskaball

Die Spielerinnen können schnell laufen, weit und präzise werfen, sich in der Gruppe organisieren und zusammenspielen.

- Mehr Wurfspiele

Mehrere mit farbigen Spielbändern markierte Teams haben jeweils einen Ball in ihrer Teamfarbe. Aus jedem Team wirft eine Spielerin von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams ins Spielfeld. Die Spielerinnen laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden mit gegrätschten Beinen eine Kolonne und rollen den Ball durch den so entstandenen Tunnel. Die letzte Spielerin hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.



Spielgrundform: Wurfspiele

## einfacher

- Kleinere Teams
- Kleineres Feld

## schwieriger

- Wurfobjekt variieren (z. B. Frisbee, Tennisball, Ballon etc.)
- Tunnelart variieren (z. B. Liegestütz, Vierfüssler- oder Krebsstand etc.) Ball über den Köpfen oder seitwärts weitergeben
- Sportartspezifische Trainingsformen

**Material:** Verschiedenfarbige Bälle und Spielbänder

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**