

# 10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Samstag – Ballspiele

Die Faszination von Ballspielen kommt in den «Rückschlagspielen» zum Ausdruck. Eine ihrer Stärken: Für fast alle Orte und Anlässe lässt ein passendes und animierendes Spiel finden. Coole Spielideen für Sportunterricht, Training, Ferienlager, Ausflüge, Schulhausfeste und fürs Spiel vor der Haustüre, in Parks, auf Plätzen und am Strand.

## Tipps

- Aufwärmen: Muskulatur und Kreislauf während fünf Minuten auf Betriebstemperatur bringen (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: **Dehnen Sie** nach Anstrengungen.
- Cool Down: Entspannen Sie sich mit einer **Kurzentspannung**.

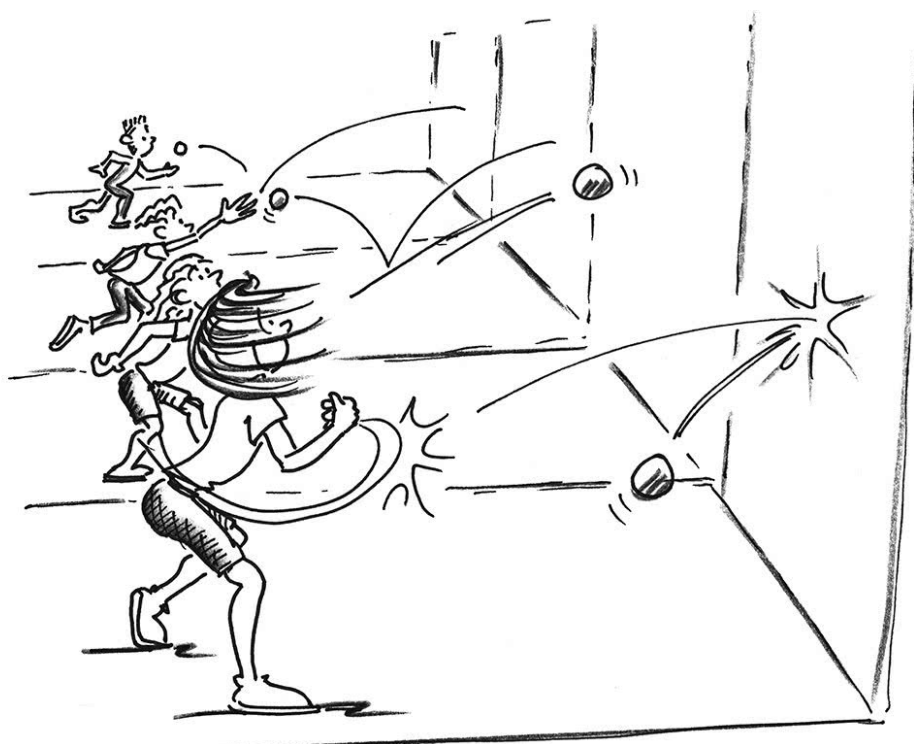
---

## Handis – One-Wall-Ball

«One-Wall-Ball» ist einfach: Zwei Spielende (oder vier in einem Doppel) spielen einen Ball mit der Hand an die Wand.

[Mehr Informationen](#)

## Wand-Ab-Zehnerli

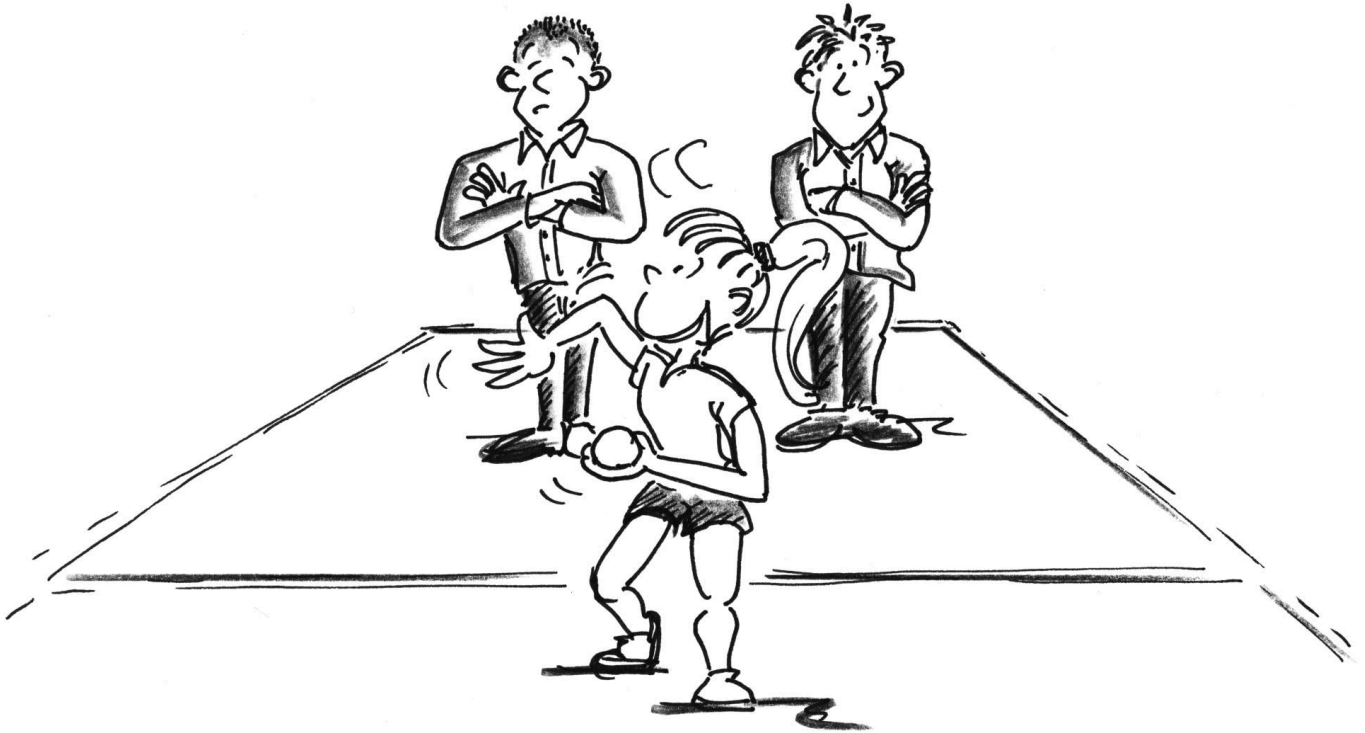


Aufbaureihe: Spielenden lernen Ball und Sprungverhalten kennen, schulen Hand-Auge-Koordination und Timing beim Schlagen. Individuell ausführen. Ca. 2 m Platz/Person für genügend Bewegungsfreiheit. Anfangs ist Abstand zur Wand ca. 5 m. Folgende Formen jeweils 10 x wiederholen:

- Ball seithand an die Wand werfen, 1 x aufspringen lassen, wieder fangen (10 x rechte, 10 x linke Hand)
- Ball überhand an die Wand werfen, 1 x aufspringen lassen und wieder fangen (10 x rechte, 10 x linke Hand)
- Ball fallen und 1 x aufspringen lassen, danach mit der Hand an die Wand schlagen, aufspringen lassen und fangen (10 x rechte, 10 x linke Hand)
- Ball 10 x mit der rechten Hand an die Wand schlagen
- Ball 10 x mit der linken Hand an die Wand schlagen
- Ball 10 x abwechselnd mit linker und rechter Hand an Wand schlagen
- Jedes dritte Mal den Ball aus der Luft («volley») schlagen

**Material:** Tennisbälle

## Threes



Gutes taktisches Verständnis und Konzentration sind gefragt, um sich gegen zwei Gegner durchzusetzen. Drei Personen stellen sich auf dem Spielfeld auf. Aufschlägerin spielt gegen die anderen beiden Personen. Gewinnt sie den Ballwechsel, erhält sie einen Punkt und behält das Aufschlagrecht. Verliert sie den Ballwechsel, so erhält die returnierende Person das Aufschlagrecht und der dritte Spieler das Returnrecht. So lange das Aufschlagrecht nicht wechselt, returniert auch immer die gleiche Person.

### Variationen

- Auf Zeit spielen
- Beim Einzelspieler darf der Ball zweimal aufprallen

**Material:** Tennisball

## Street Racket

Das Spielfeld besteht aus drei aneinandergereihten Quadraten (Standardgrösse 2 × 2 m), wobei das mittlere Quadrat überspielt werden muss. Feldgrösse kann dem Raumangebot flexibel angepasst werden.

[Mehr Informationen](#)

## Ball im Spiel halten



Mit dieser Passfolge werden die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden und muss vor jedem Schlag den Boden berühren.

Zu zweit wird ein Ball möglichst lange «am Leben» erhalten und fortlaufend abwechselungsweise nach oben in die Luft geschlagen. Danach springt er einmal auf und wird wieder nach oben geschlagen.

### Variation

- Zielfelder am Boden markieren bzw. definieren (z. B. konzentrische Kreise, Quadrate), Zielfelder ergeben Punkte. Gegeneinander um Punkte spielen oder als Zweierteam mehr Punkte als die anderen Teams sammeln (Challenge Charakter, Konzentration, Motivation).

### einfacher

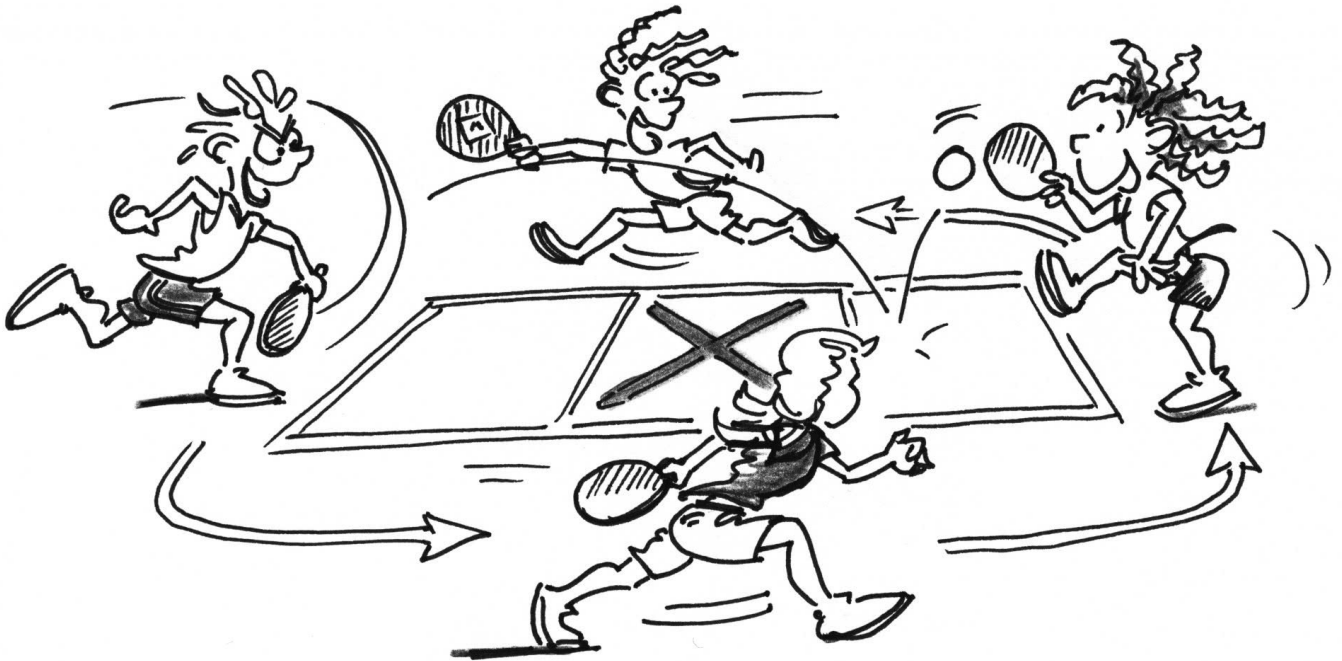
- Werfen/fangen anstatt mit Schlägern schlagen

### schwieriger

- in beiden Händen einen Schläger halten (Beidseitigkeit fördern)
- Spiel mit zwei Bällen

**Material:** Schläger, Softball

## Rundlauf



Auf einer Seite des Feldes befinden sich mindestens 2 Personen, auf der anderen Seite mindestens eine Person. Nach dem Aufschlag bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt die betreffende Person die Seite und läuft eine halbe Runde um das Feld. Auf der anderen Seite wartet sie, bis sie wieder an der Reihe ist. Ziel ist es, als Gruppe einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.

### Variationen

- **Elimination:** Der Rundlauf wird nicht kooperativ gespielt (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden?) sondern kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus?). Anstatt inaktiv zu sein und auf die nächste Runde zu warten, zeichnen ausgeschiedene Personen weitere Felder auf dem Boden ein und spielen Einzel, Rundlauf oder Doppel bis das Hauptspiel beendet ist und sich alle Personen für eine neue Runde versammeln.
- **Racket-Übergabe:** Pro Seite wird nur jeweils 1 Racket verwendet. Vor dem Seitenwechsel muss eine Person das Racket der nächsten übergeben.

**Material:** Schläger, Softball

### Mehr zu Ballspiele

- [Wall-Ball-Spielformen](#)
- [Stretracket-Spielformen](#)
- [Weitere coole Spiele](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**