

Praxisbeilage 10: Faszination Bälle

Ballkünstlerinnen verzaubern das Publikum in jeder Sportart. Bis es soweit ist, braucht es viel Training. Diese Praxisbeilage ist mit ihren vielfältigen Spiel- und Übungsformen den jungen Ballsportlern gewidmet.

Bälle üben schon früh eine grosse Faszination auf die Menschen aus. Manche haben ihren ersten Kontakt bereits in der Wiege – als buntes Mobile über dem Wickeltisch. Kaum aufrecht stehend, rennen Kleinkinder hinter rollenden Bällen her.

Später wird das runde Spielgerät mit Freundinnen und Kameraden auf dem Spielplatz entdeckt und auch im Erwachsenenalter dreht sich bei vielen Sport Treibenden alles um den Ball.



Tragen, rollen, werfen, fangen, prellen

Egal mit welchem – ob gross oder klein, hart oder weich, Fuss-, Hand- oder Volleyball – es lassen sich viele Dinge mit ihm anstellen. Er kann gerollt, geworfen, gefangen und geprellt werden. Bereits den Urvölkern waren runde, ballähnliche Objekte bekannt. Ob der Ball schon damals einen ähnlich sozial-integrativen Charakter hatte wie in der heutigen Zeit, ist unbekannt. Denn heuten können sich Knaben wie Mädchen jeglicher sozialer und kultureller Herkunft gemeinsam mit ihm vergnügen.

Pausenklassiker in der Turnhalle

Wie vielfältig das Balltraining für Kinder und Jugendliche sein kann, zeigen die Übungen dieser Praxisbeilage. Sie eignen sich sowohl für ganze Sportlektionen als auch für Aufwärmsequenzen in Spielstunden. Die erste Doppelseite verdeutlicht, dass mit dem Ball die verschiedenen Kompetenzen (Kondition, Koordination, Taktik, Psyche) gefördert werden können.

Anschliessend folgen Übungen zu Tragen, Werfen und Fangen, Prellen und Ballspielformen in Gruppen. Dabei stehen nicht sportartspezifische Techniken, sondern vielmehr übergreifende Anliegen im Ballsport im Vordergrund. Dass Kraft und Spiel kombiniert werden können, zeigt das Beispiel eines Ballcircuits. Den Abschluss macht eine bekannte (Pausen-) Spielform: das Zehnerlei.

[Praxisbeilage 10: Faszination Bälle](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO