

# Kleine Ballspiele: Pferderennen

In dieser Gruppenübung trainieren die Ballbegeisterten das Ballführen unter Zeitruck. Das Spiel mit Wettkampfcharakter eignet sich auch gut als Aufwärmübung.

Es werden zwei Gruppen mit jeweils fünf bis acht Spieler gebildet. Gruppe A stellt sich in einen Kreis und Gruppe B befindet sich ausserhalb des Kreises. Auf Pfiff geben (nicht passen!) die Spieler der Gruppe A den Ball im Kreis herum und zählen jede Ballübergabe bis Gruppe B sie rennend vier Mal umkreist hat. Dann tauschen die Gruppen die Rollen.



## Variationen

- Der Ball kann mit den Händen, den Füßen oder einem Schläger geführt werden.
- Der Ball wird zwischen den Beinen weitergespielt/gegeben.
- Die Übungsform mit Pässen durchführen.
- Die Spieler der Gruppe B rennen nicht alle miteinander, sondern als Stafette um den Kreis.

## schwieriger

- Zwei unterschiedliche Bälle, bezüglich Material und Gewicht werden eingesetzt (z.B. Softball, Volleyball oder Gymnastikball). Einer wird linksrum der andere rechtsrum weitergegeben.

**Bemerkungen:** Die Spieler welche sich im inneren Kreis befinden sollten nahe beieinander stehen, insbesondere bei der Variante, bei welcher der Ball zwischen den Beinen durch gespielt wird.

**Material:** 1 Softball, 1 Volleyball, 1 Gymnastikball

Quelle: [Owassapian, D. \(2010\). Spielen lernen – Spielfächer Basic: Ingold Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**