

Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4×4 – Ich spiele mit dir: Wandball

Diese Partnerübung eignet sich als Vorbereitung sowohl zum Laufen und Schlagen als auch zum geschickten Platzieren des Balls in den Rückschlagspielen.

Spieler A hat einen Ball und steht mit einem Abstand von ca. 2 m zur Wand, der Blick ist in Richtung Wand gerichtet.

Spieler B steht in Lauerstellung hinter A. A wirft den Ball über Kopf (Kernwurfbewegung) so an die Wand, dass der Ball nach dem Abprall an der Wand über ihn fliegt. B lässt den Ball auf dem Boden aufprallen und fängt ihn im Ausfallschritt.



Nach 10 Würfen Rollenwechsel.

Variationen

- Beidhändig bzw. einhändig fangen.
- Ball mehrmals auf dem Boden aufprallen lassen (tieferer Ausfallschritt).
- Ball volley fangen.
- Spieler B spielt den Ball mit einem Schläger zurück, Spieler A dreht sich um und fängt den Ball im Ausfallschritt.
- Wie bei Spielform «Tipp-Topp» beim Aufprall jeweils «Tipp» und beim Fangen «Topp» rufen.
- Wer kann den Ball am weitesten von der Wand abprallen lassen? (Partner muss Ball immer noch fangen können).

Material: Verschiedene abprallende Bälle, evtl. verschiedene Schläger

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO