

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Boden-Wand-Ball

**Teamspiel mit dem Ball:** Die Schülerinnen und Schüler müssen in dieser Übung den Ball via Boden oder Wand zuspelen und dabei Gegenspieler meiden.

Zwei Teams gegeneinander. Punkte gibt es, wenn der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt wird und der Ball über eine definierte Linie (ca 2m von der Wand entfernt) auf den Boden fällt, ohne dass ein Gegner den Ball fangen kann.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**