

One Wall Ball: Prellball-Klau

Dieses Prellballspiel eignet sich als Aufwärmform. Neben dem Prellen wird vor allem das periphere Sehen, die Orientierung und die Reaktion geschult.

4–5 Personen haben je einen Ball (z. B. Tennisball) und stehen auf einer Seitenlinie eines ca. 5 × 5 Meter grossen Felds.

Auf ein Startsignal beginnen alle ihren Ball zu prellen und versuchen, den Ball einer anderen Person aus dem Feld zu bugsieren. Gewonnen hat, wer zuletzt im Feld verbleibt.



Variationen

- Spielfeldgrösse und Anzahl Personen variieren
- Auf mehreren Spielfeldern gleichzeitig durchführen. Verliert eine Person ihren Ball, geht sie auf ein anderes Spielfeld und macht dort mit

Material: Tennisbälle, evtl. Markierkegel als Feldmarkierungen

Quelle: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO