

# Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4×4 – Ich spiele mit dir: Schrittzähler

Diese Zweierübung kombiniert das Werfen und Fangen mit einem spielerischen Laufen zum Ball. Die Fähigkeit, das Laufen optimal auf die Flugkurve abzustimmen, ist für die Rückschlagspiele grundlegend.

Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber. Eine Spielerin hat einen Ball, wirft ihn hoch und ruft eine beliebige Anzahl Schritte (zwischen 2 und 6). Die andere Spielerin muss die geforderte Anzahl Schritte machen und den Ball nach einem Aufprall fangen.



## Variationen

- Beidhändig, nur mit links, nur mit rechts fangen.
- Ball muss ohne Aufprall gefangen werden bzw. darf mehrmals auf dem Boden aufprallen.
- Ball gerade, in Richtung der Partnerin oder von der Partnerin weg werfen.
- Der Ball muss in einer definierten Zone aufprallen.
- Die Fängerin startet aus einer Startzone.
- Den Ball mit einem Schläger hochspielen.
- 3 Schritte und Ball einmal aufprallen lassen. Welches Zweierteam meistert diese Aufgabe? (Beide müssen es schaffen.) Welches Zweierteam überwindet dabei die grösste Distanz und kann den Ball noch fangen? (A steht hinter B und wirft den Ball über B.)
- Wer schafft vor dem Fangen die meisten Schritte, bevor der Ball zum zweiten Mal aufprallt.

**Material:** Verschiedene Bälle, evtl. verschiedene Schläger, Markierung für Startzone (Markierkegel, Reifen, rutschfeste Bodenmarkierungen etc.)

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**