

# Werfen und Fangen: Ein Spiel im Team

**Der Ball ist die Basis vieler Sportsportarten und aus unserer Schule kaum wegzudenken. Er wird gepasst, gedribbelt, geworfen und geschlagen. Diese Übungssammlung legt den Fokus auf das Werfen und Fangen.**

Die vorgeschlagenen Übungen richten sich in erster Linie an Schüler des 7. und 8. Schuljahres und legen den Fokus auf das Werfen und Fangen. Die Hauptziele sind dabei, dass die Schülerinnen und Schüler präzise Würfe üben und die Flugbahnen einschätzen lernen. Alle Übungen sind so gewählt, dass Anfänger ihren Spass haben und auch Könnern gefordert werden. Eine einfache Übung kann durch die Variation der Ballgrösse, des Ballgewichtes oder der Durchführung mit mehreren, vielleicht sogar stark unterschiedlichen Bällen, zu einer grossen Herausforderung werden.

Es sollen dabei auch immer beide Seiten geübt werden. «Es gibt keine schlechte Körperseite.» Diese pädagogische Aussage stimmt nicht ganz:

Es gibt gute Gründe, immer beide Körperseiten zu trainieren. Einerseits fördert das seitenverkehrte Üben den Lernprozess beider Körperhälften, andererseits gibt es im Spiel immer wieder Situationen, in denen auch die «andere» Seite benötigt wird.



→ [Zu den Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**