

# One Wall Ball: Nummern-Ball

Bei dieser Spielform steht das Training der Reaktion sowie das rasche Positionieren zum Ball im Vordergrund.

4–5 Personen stellen sich im Spielfeld auf, jede Person erhält eine Nummer. Person 1 hat den Ball und beginnt: Sie lässt den Ball einmal aufprallen, schlägt ihn mit der Hand an die Wand und sagt laut eine Nummer einer anderen Person. Diese muss nun zum Ball laufen und diesen wiederum an die Wand und ins Spielfeld spielen, wobei sie gleichzeitig die Nummer der nächsten Person nennt usw.



## Variationen

- FNummern in einer festgelegten Reihenfolge (z. B. aufsteigend/absteigend)
- Nummernfolge frei wählbar
- Mit Leben spielen. Macht man einen Fehler, verliert man ein Leben. Zusatzaufgabe bei 0 Leben

## Einfacher

- Ball darf mehrmals aufspringen
- Ball darf gefangen werden
- Feld verkleinern

## Schwieriger

- Feld vergrössern
- auch oder nur mit der schwächeren Hand spielen

**Material:** Tennisball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**