

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