

Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Königsdribbeln

In dieser «King-of-the-Court»-Variation sind die Kinder gefordert, den Ball zu dribbeln und ihn nicht zu verlieren. Sie können von einem Feld ins andere aufsteigen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Das Spielfeld ist in zwei Hälften (Nati A und Nati B) unterteilt. Alle Schüler starten in einer Hälfte, prellen/dribbeln einen Ball und versuchen, den anderen Mitspielern den Ball regelkonform aus dem halben Volleyballfeld zu spielen, ohne den eigenen zu verlieren.

Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt, muss in die andere Hälfte absteigen. In der Nati B kann aufsteigen, wer einem Mitspieler den Ball stehlen kann.

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlauform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO