

Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Vorrat loswerden

Bälle auf verschiedene Arten von einer Hallenseite in ein Depot bringen: In dieser Übung laufen die Schüler/innen viel und führen verschiedene Bälle sportartenspezifisch.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Zwei Teams gegeneinander. Verschiedenartige Bälle sind gleichmässig in zwei Ballwagen verteilt. Jedem Team gehört ein Ballwagen, der sich auf ihrer Hallenseite befindet. Ziel ist es, alle Bälle im eigenen Ballwagen los zu werden und in den gegnerischen Ballwagen zu deponieren.

Die Bälle müssen sportartenspezifisch geführt/gedribbelt werden. Pässe und Teammitgliedern sind nicht erlaubt. Welches Team ist ihren Ballvorrat schneller losgeworden?

Material: Verschiedene Bälle, Ballwagen

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform 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.

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