

# Rückschlagspiele – Spielideen aus Magglingen: Bench Ball

Rückschlagspiele sind für Neu-Erfindungen prädestiniert. So können Schulklassen, Sportvereine oder Jugendgruppen experimentieren, Regelwerke und Spielabläufe selber definieren. Ein Beispiel für eine solche Erfindung ist Bench Ball, ein von drei Magglinger Sportstudierenden entwickeltes Spiel, das mit wenig Material auskommt und dank einfachen Regeln zum Spielen animiert.

## Spielidee

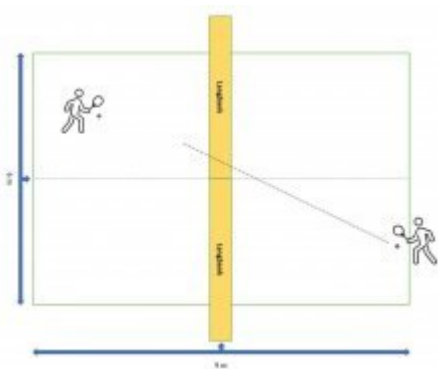
Bench Ball gehört zu der Kategorie der Rückschlagspiele. Das Ziel: Das Spielobjekt über eine Langbank in das gegenüberliegende Feld schlagen, sodass kein regelgerechter Rückschlag des Gegners möglich ist. Speziell dabei ist, dass der Ball nicht direkt über die Bank gespielt wird, sondern zuerst auf der eigenen Feldhälfte aufkommen muss.

## Regeln

Nach dem Schlag muss der Ball immer in der eigenen Hälfte aufspringen, bevor er über die Bank fliegt (kein direkter Rückschlag). Normalerweise prallt der Ball dann in das gegnerische Feld zurück. Es darf Volley gespielt werden, wobei der Ball nach dem Schlag wieder zuerst auf der eigenen Seite aufkommen muss, bevor er die Bank überquert.

Der Aufschlag muss zwingend über Kreuz erfolgen. Dabei muss der Ball in der eigenen Feldhälfte aufkommen und dann in der Gegnerischen. Ob der Ball die Bank dabei touchiert, spielt keine Rolle.

Aufgeschlagen wird nach Badminton-Regeln, d.h. : Wenn die Anzahl Punkte des aufschlagenden Spielers gerade ist, so schlägt dieser von rechts auf. Folglich serviert der Spieler von links, wenn seine Punktzahl ungerade ist.



Die Spielfeldtrennung erfolgt mit zwei Langbänken.

## Spielfeld

9 x 6m (Volleyballfeld quer)

## Spieler/innen

2 bis 4 (Einzel oder Doppel)

## Zählweise

3 Gewinnsätze. 11 Punkte führen zum Satzgewinn. Beim Spielstand von 10-10 wird auf zwei Punkte Abstand gespielt. Bei 14-14 gilt «Golden Ball» à Der Spieler, welcher den 15. Punkt erzielt, gewinnt den Satz.

---

## einfacher

- Werden zwei Bänke aufeinander gestellt, folgt eine höhere Flugbahn und somit mehr Flugzeit des Spielobjekts. Folglich haben die Spieler länger Zeit, um den Ball zu erlaufen.

## schwieriger

- Je schneller der Ball ist, desto schneller wird auch das Spiel. Mit einem weichen Tennisball oder einem härteren Softball wird das Spiel viel schneller.
- 

## Weitere Spielideen

### Spielideen aus Magglingen – Fat Ball Rückschlagspiele neu erfinden

Wer die Kriterien für die Rückschlagspiele kennt, kann selbst ein Spiel erfinden. Das haben auch Studierende der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM gemacht. Entstanden ist eine anregende Abwandlung von Volleyball. Wer die Kriterien für die Rückschlagspiele kennt, kann selbst ein Spiel erfinden. Das haben auch...



---

Quelle: Nik Winkler, Damian Gähwiler, Dennis Koç, Sportstudierende an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM (Entwickelt im Rahmen des EHSM-Lehrgangs «Rückschlagspiele»)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**