

# Spiele

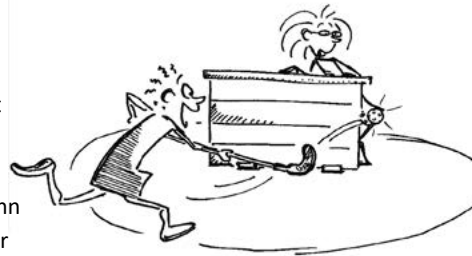
Kombinierte Spiele oder Sportarten lassen viel Kreativität zu. Die vorgeschlagenen Spiele sind nach Bedarf modulierbar, können den vorherrschenden Voraussetzungen mit wenig Aufwand angepasst werden. Spiele sollen Spass machen, keine allzu hohen technischen Anforderungen stellen, schnell erklärt und möglichst intensiv sein. Genau solche Spiele findet man hier.

## Kastenmann

**Durch geschicktes Zusammenspiel soll in dieser Übung eine möglichst gute Schussposition gefunden werden. Wird der Gegner getroffen, wechselt dieser sofort die Position mit einem Teamkameraden.**

Zwei Mannschaften bilden. Einen Spieler der gegnerischen Mannschaft versteckt sich hinter einem Kasten innerhalb eines Kreises.

Das Angreiferteam muss so zusammen spielen, dass sie den Kastenmann möglichst schnell treffen kann. Ist der erste getroffen, kommt sofort der zweite dran usw. Welche Mannschaft hat zuerst alle gegnerischen Spieler getroffen?



**Variation:** Einfacher: Kreis verkleinern.

Schwieriger: Kreis vergrössern, nur mit der schwächeren Hand/ dem schwächeren Fuss spielen und werfen. Ziel ist nicht der Spieler, sondern die Kastenwand, die von einem Spieler verteidigt wird.

**Material:** Schwedenkasten, Ball (z.B. Unihockey-, Fuss-, Volleyball)

## Burgball

**Die verbotene Zone darf in dieser Übung nicht betreten werden. Die Angreifer versuchen, einen Ball auf dem Schwedenkasten zu treffen. Verteidiger versuchen, dies zu verhindern.**

Ein Handball liegt auf einem Kasten. Rundherum sind die Spieler in einem Kreis verteilt, den sie nicht betreten dürfen. Nun versuchen sie den Ball, der von einem Torhüter bewacht wird, vom Kasten herunter zu schiessen (auch als Torhütertraining möglich).

**Variation:** Einfacher: Distanz verkleinern. Trefferfläche vergrössern. Grosser Ball (Medizinball).

Schwieriger: Wurf nur mit dem schwächeren Arm. Nach dem Abspiel müssen die Spieler hinter eine zweite Linie, um anzulaufen.

Kleinerer Ball. Zwei Torhüter. Weniger Angreifer.

**Material:** Schwedenkasten, Handball



## Technikerseiten

### Kastenabbau

In dieser Übung wird das Angriffs- und Verteidigungsspiel gezielt geübt. Der Ball zirkuliert möglichst schnell und ein Punkterfolg wird sofort sichtbar.

Eine Mannschaft verteidigt, die andere greift an. Erstere verteilt sich um den Handballkreis. Einen Kasten ohne Torhüter aufstellen. Trifft die Gegenmannschaft den Kasten auf der Frontseite, wird ein Kasten-teil abgebaut. Welche Mannschaft hat den Kasten zuerst ab- und dann wieder aufgebaut?



**Variation:** Einfacher: Der Kasten steht in einem Kreis und kann so von allen Seiten beworfen werden.

Schwieriger: Der Kasten wird längs zum Spielfeld aufgestellt und kann so nur von der Seite (Flügel!) angespielt werden.

**Material:** Schwedenkasten, Handball

### Passfabrik

Bei dieser Übung zu dritt wird der Fokus aufs schnelle Passen mit Unihockeyschlägern gelegt. Welches Team schafft in vorgegebener Zeit die meisten Zuspiele?

Zwei Spieler stehen sich mit je einem Ball gegenüber, dazwischen befindet sich ein Spieler ohne Ball. Der Spieler in der Mitte dreht sich zu Spieler A, erhält einen Pass, den er gleich zurückspielt und wendet sich danach zu Spieler B, erhält von diesem den Ball, etc.



Welches Dreierteam erreicht in einer bestimmten Zeit mehr Zuspiele?

**Variation:** Übung im Spiel mit Fuss-, Basket- oder Handball ausführen.

**Material:** Unihockeyschläger, zwei Bälle oder der Variation entsprechende Bälle

### Elefanten-Basketball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Um einen Punkt zu erzielen, muss der Gymnastikball (Swissball) von oben durch die Aufhängung des Basketballbretes gespielt werden. Es darf von vorne und von der Seite geworfen werden.

Aufgrund der Grösse des Balles wird oft mit den Fäusten oder Armen gespielt. Die Anzahl der Spieler kann der Hallengrösse angepasst werden. Regeln: Kein Out, Ballführung und Schritte wie im Basketball, weitere Regeln können je nach Bedarf vom Basketball hinzugezogen werden.

**Variation:** Um den Ball raufen (Reissen am und Schlagen auf den Ball zulassen).

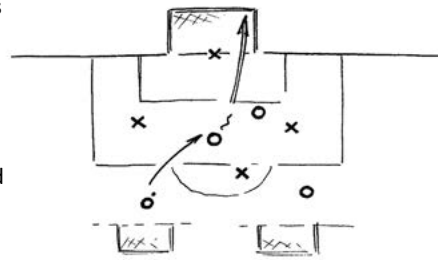
**Material:** Gymnastikball (Swissball)



### Zwei Teams, drei Tore

In dieser Übung wird auf unterschiedliche Tore Fussball gespielt. Während das eine Team auf ein normal grosses Tor spielt, versucht das andere, zwei kleine zu treffen.

Im Drittfeld stehen auf der Grundlinie zusätzlich zum grossen Tor noch zwei kleine Tore. Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Team spielt auf das grosse Tor, das andere auf die zwei kleinen. Wird ein Tor erzielt, wird sofort der nächste Ball ins Spielfeld geworfen.



**Variation:** Einfacher: Die kleinen Tore vergrössern.

Die angreifende Mannschaft ist immer in der Überzahl (Joker).

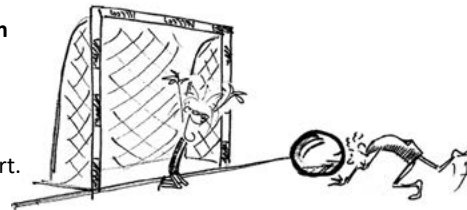
Schwieriger: Auf das grosse Tor muss hochgeschossen werden, die kleinen Tore können nur mit Flachpässen bezwungen werden. Nur direkt erzielte Treffer zählen.

**Material:** 2 Unihockey Tore, 1 Handball/ Fussball Tor, 1 Fussball

### Sitzfussball

Diese intensive Übung kann optimal als Lektionseinstieg benutzt werden. Durch das Gehen auf allen Vieren werden die Arme wie auch die Beine belastet und dadurch gekräftigt.

Gespielt wird mit zwei Teams auf die Handball-Tore. Als Ball dient ein Gymnastikball (Swissball). Die Spieler bewegen sich auf allen Vieren fort. Es müssen immer drei Glieder gleichzeitig den Boden berühren. Ausnahme: Bei Schussabgabe reichen zwei Glieder am Boden (für eine kurze Zeit). Im Tor kniet jeweils ein Torwart. Er darf nicht aufstehen.



**Material:** Gymnastikball (Swissball), 2 Handballtore

### Wandkopfball

Je zwei Mannschaften spielen in einer Hallenhälfte quer fünf gegen fünf Wandkopf-Ball mit je einem Fussball.

Prellen ist nicht erlaubt und mit dem Ball in den Händen sind drei Schritte möglich. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Pass vom Mitspieler direkt an die gegnerische Wand geköpft werden kann. Eigenaufwürfe auf den Kopf sind nicht gestattet.



**Variation:** Wird der Ball, nachdem er an die Wand geköpft wurde, vom gegnerischen Team gefangen, zählt der Punkt nicht.

**Material:** Softball

### Brennvolleyball

In dieser Übung wird das klassische Brennballspiel mit Volleyball kombiniert. Der Ball muss mit Pässen oder Manschetten zum «Brennring» geführt werden.

Zwei Teams bilden. Eines ist in der Verteidigung (im Feld), das andere im «Angriff». Die Angreiferin spielt den Volleyball per Aufschlag ins Feld, danach versucht sie über die drei Matten wieder ins Ziel zu laufen und zu punkten.

Auf einer Matte darf jeweils nur ein Spieler stehen bleiben und kann dort nicht ausscheiden. Die Verteidigung spielt den Ball zum «Brennring» unter Einhaltung der Volleyball Regeln zurück (durch oberes Zuspiel, Manschette etc.).

Kann der Angriff direkt angenommen werden, ohne dass der Ball zu Boden fällt, kriegt das verteidigende Team einen Punkt. Ist dies nicht der Fall, wird der Ball aufgehoben und ab dort per Volleyball-Zuspielen in Richtung Ring gepasst.

Können alle drei Matten in einem Zug überrennt werden, so kriegt das angreifende Team zwei Punkte. Ansonsten bei Überquerung der letzten Matte einen Punkt zählen. Nach 10 Minuten Seitenwechsel.

**Material:** 3 Matten, Reifen, Volleyball



### Frisbee-Handball

Auf dem Handballfeld wird mit einem Frisbee auf ein kleines Tor gespielt. Diese Übung verknüpft Handball und Frisbee zu einem abwechslungsreichen Spiel.

Auf einem Handballfeld spielen zwei Teams gegeneinander. Die Torräume dürfen wie beim Handball nicht betreten werden. Statt des Handballtores steht ein Unihockeytor auf der Torlinie. Gespielt wird mit einem Frisbee.

Um ein Tor zu erzielen, muss die Scheibe ins Unihockeytor befördert werden. Anders als beim Handball ist kein Körperkontakt erlaubt und es fehlt der Torwart. Fällt der Frisbee zu Boden, verliert das Team den Besitz, welches die Scheibe als letztes berührt hat.

**Material:** Unihockeytore, Frisbee

