

SPIELESAMMLUNG FÜR DIE G-JUNIOREN

Spiele ohne Ball

ANSCHLEICHEN

Die Kinder sitzen nebeneinander im Innenstirnkreis. In der Mitte des Kreises hockt mit geschlossenen oder verbundenen Augen ein Kind. Auf ein Zeichen des Trainers schleichen sich ein oder mehrere Kind/er von der Kreislinie auf Zehenspitzen an das in der Mitte sitzende Kind heran. Hört dieses jedoch ein Geräusch und zeigt in die richtige Richtung, so muss sich das anschleichende Kind wieder in den Kreis setzen und ein anderes Kind darf sein Glück versuchen.

Wem es gelingt, das in der Mitte sitzende Kind abzuschlagen, nimmt dessen Platz ein.

AUFGABENSPIEL

Die Kinder bewegen sich frei im Raum, ohne sich zu berühren. Auf ein Zeichen des Trainers sollen sie bestimmte Aufgaben erfüllen, z. B. „So viele Hände wie möglich schütteln!“, „Macht euch klein (groß, rund)!“, in verschiedenen Geschwindigkeiten laufen („1. Gang!“, „2. Gang!“, „3. Gang!“), „Bewegt euch in Zeitlupe!“, „Zu Eis erstarren!“ usw.

AUFPASSEN UND NACHMACHEN

Die Kinder bilden einen großen Kreis. Ein Kind steht im Kreisinneren und macht irgend etwas vor, was alle anderen nachmachen müssen: Hüpfen, Tanzen, Hinsetzen, Klatschen, Stampfen, lautes Lachen usw. Wer will als nächster in die Mitte?

GLEICH UND GLEICH GESELLT SICH GERN

Die Kinder sollen sich frei im Raum bewegen und auf ein Zeichen des Trainers zu Gruppen zusammenfinden. Der Spielleiter kann Zahlen (Atomspiel) oder gemeinsame Merkmale als Kriterium für die Gruppenfindung verwenden (z. B. blaue Schuhe, weiße Pullover, gleiche Körpergröße, gleiche Haarfarbe).

AUF DEN LINIEN BALANCIEREN

Die Kinder „balancieren“ auf den Linien des Hallenbodens. Wenn sich zwei Mitspieler treffen, so begrüßen sie sich und gehen anschließend aneinander vorbei, ohne die betreffende Linie zu verlassen.

AUTO FAHREN

Jeweils 3 bis 4, etwa gleich große Kinder stellen sich hintereinander auf. Das erste Kind erhält ein Lenkrad, die anderen Kinder legen ihre Hände auf die Schultern des jeweils vorderen Kindes. Die Autos sollen nun kreuz und quer durcheinander fahren, ohne zusammenzustoßen oder auseinanderzubrechen (= Loslösen der Hände von den Schultern). 3 bis 4 Durchgänge mit Positionswechsel, so dass jeder einmal „Fahrer“ sein kann.

Variationen:

- Einen Parcours (Hütchen, parallel gelegte Seile als „Fahrbahn“ usw.) bewältigen, Rundparcours (Mittelkreis)
- Einzelfahren mit verschiedenen Gängen:
- „1. Gang!“, „2. Gang!“, „3. Gang!“, „Rückwärtsgang!“

Methodische Hinweise:

- Der Trainer sollte den Kindern das Spiel durch eine bildhafte Sprache schmackhaft machen, z. B.: „Früher gab es Autos (Messerschmidt-Kabinenroller), in denen man hintereinander gegessen hat“; oder: „Jedes Auto erhält ein Sportlenkrad (Hütchen, Frisbeescheibe), mit dem ihr richtig steuern könnt“ (steuern nach rechts oder links, dabei in die Kurve legen); „Macht Motorengeräusche!“

BÄR, BÄR KOMM HERAUS

Die Kinder befinden sich am Anfang des Spiels auf der einen Seite der Halle hinter einer

Grundlinie, der „Bär“ in seiner „Höhle“ (zwei Matten quer auf zwei dreiteiligen Sprungkästen). Die Kinder schleichen sich leise an, klopfen an die „Höhle“ und rufen „Bär, Bär - komm heraus!“ Der „Bär“ kriecht/springt plötzlich aus der „Höhle“ und versucht, die zu ihrer Grundlinie laufenden Kinder zu fangen. Gefangene Kinder werden zu „Bären“ und müssen mit in die „Bärenhöhle“. Nun beginnt der nächste Durchgang.

BÄREN NECKEN

Auf einem niedrigen Kasten steht der „Bär“, den die übrigen Spieler necken, indem sie ihn zu berühren versuchen. Der „Bär“ teilt Schläge auf die Arme und Hände aus. Wenn er trifft, muss ihn der abgeschlagene Spieler ablösen.

BEWEGUNGSAUFGABEN

Versucht einmal,...

... schnell zu laufen, ganz langsam zu gehen, wie ein Riese zu gehen, wie ein Zwerg zu gehen, auf den Zehenspitzen zu gehen, auf den Hacken zu gehen, auf einem Bein zu hüpfen, ganz laut zu laufen, ganz leise zu laufen, wie ein Elefant zu gehen, wie eine Katze zu schleichen, wie eine Schlange zu kriechen usw.

BLINDE KUH

In einem Feld von 5 x 5 m versucht eine „blinde Kuh“ (Spieler mit verbundenen Augen), die frei herumlaufenden Spieler zu fangen, die sich durch Geräusche bemerkbar machen. Gelingt ihr ein Abschlag, so tauscht sie mit dem Gefangenen die Rolle. Der blinden Kuh kann die Aufgabe erleichtert werden, indem alle anderen Spieler sich nur in einer bestimmten Art fortbewegen dürfen: Vierfüßlerlauf, Rückwärtslauf, Hüpfen auf einem oder beiden Beinen.

BODENPUTZEN

Ein Spiel für die Turnhalle oder einen Gymnastikraum mit glattem Boden. Jedes Kind erhält ein Staubtuch oder eine Teppichfliese. Mit dem Tuch oder der (umgedrehten) Teppichfliese lässt sich herrlich herumrutschen, „Schlittschuhlaufen“, „Auto“ oder „Schubkarre“ spielen. Auch kann ein Kind (ohne Tuch/Fliese) ein anderes (auf dem Tuch sitzendes Kind) an einem Springseil oder Gymnastikreifen umherziehen oder zwei auf einem Tuch sitzende Kinder ziehen sich an einem Springseil aufeinander zu.

Methodischer Hinweis:

- Durch einen Impuls („Überlegt einmal, was man mit der Teppichfliese so alles machen kann!“) wird die Kreativität der Kinder angeregt.

BRUDER HILF!

Der vom Fänger verfolgte Spieler ruft „Hilfe“, worauf ihn ein Läufer retten kann, wenn er ihm die Hand reicht, denn als Paar sind beide vom Abschlag frei. Wenn der Fänger fort ist, beteiligt sich jeder wieder einzeln ohne Verzögerung am Spielgeschehen, um das Spiel nicht reizlos werden zu lassen.

Variation:

- Ein verfolgter Läufer kann sich befreien, indem er sich in Handfassung mit einem anderen Spieler auf den Boden setzt.

CHINESISCHE MAUER

Auf der Mauer (5 bis 8 an den Schmalseiten nebeneinander gelegten Turnmatten oder zwei Linien) stehen 1 bis 3 Mauerwächter. Alle anderen Spieler versuchen die Mauer zu überlaufen, ohne von dem/den Wächter/n abgeschlagen zu werden.

Variationen:

- Bei 2 bis 3 Wächtern: Wer abgeschlagen wird, löst die Mauerwächter ab.
- Bei 1 Wächter: Wer abgeschlagen wird, hilft dem Wächter. Welcher Spieler bleibt übrig?

DER PLUMPSACK GEHT UM

Die Kinder sitzen oder stehen in einem Kreis zusammen, ein Spieler umläuft mit einem

kleinen Bohnensäckchen o. Ä. in der Hand den Kreis. Die Spieler dürfen sich nicht nach hinten umdrehen. Die Kinder rufen gemeinsam: „Dreht euch nicht um, denn der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel schwarz gemacht!“ Während des Spruches muss der Läufer den Plumpsack hinter einem Sitzenden oder Stehenden möglichst unauffällig fallen lassen und weiter laufen. Derjenige, hinter dem der Plumpsack liegt, muss diesen blitzschnell aufnehmen und den Läufer verfolgen. Wer ist zuerst am frei gewordenen Platz, Läufer oder Fänger? Der Verlierer des Laufs beginnt die nächste Spielrunde.

DIE RIESEN KOMMEN

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die „Riesen“ und die „Elfen“. Die Riesen stehen an der Grundlinie ihrer Spielfeldhälfte, die Elfen laufen in der Spielfeldhälfte der Riesen umher. Ruft der Spielleiter „Die Riesen kommen“, versuchen die Riesen, die Elfen zu fangen. Die Elfen laufen schnell weg und versuchen, sich hinter die Grundlinie der anderen freien Spielfeldhälfte zu retten. Spielfeldgröße insgesamt ca. 16 x 8 bis 20 x 10 m.

DIE WILDE KRAKE

Die wilde Krake befindet sich auf der einen, die Fische auf der anderen Seite der Halle. Auf den Ruf der Krake „Die wilde Krake kommt!“, versuchen die Fische auf die andere Seite zu laufen, ohne von der Krake berührt zu werden. Die gefangenen Fische werden zu wilden Kraken.

Variation:

- Fortbewegungsart ändern: Krabbeln, Hüpfen usw.

DÜSENJÄGER - SEGELFLIEGER

Düsenjäger und Segelflieger unterscheiden sich durch Lautstärke und Geschwindigkeit. Deshalb sollen die Kinder auf den Ruf „Düsenjäger!“ schnell und mit viel Kraft durch die Halle laufen; die Ansage „Segelflieger!“ bedeutet für die Kinder, langsam und leise zu laufen. Zum Ausruhen können die Flieger auch „Zwischenlanden!“ (auf den Bauch legen).

DER ZAUBERER

In der Mitte des Spielfelds steht der Zauberer, erhält einen Zauberstab in der Hand. Wenn er seinen Arm hebt, sind alle Spieler in seinem Bann und kommen aus ihren Freimalen (Ecken) heraus, um sich im Mittelfeld frei zu bewegen. Der Zauberer macht bei erhobenem Arm verschiedene Bewegungen vor (Niederhocken, Hüpfen, Laufen seitwärts usw.). Die Bewegungen müssen von allen sogleich ausgeführt werden. Wenn er aber seinen Stab hinwirft, sind die Spieler erlöst und flüchten in ihre Male. Der Zauberer versucht jedoch, so viele wie möglich zu fangen. Die Gefangenen werden seine Helfer (Zauberlehrlinge) oder einer von ihnen muss den Zauberer ablösen.

EINFACHES FANGEN MIT FREIMAL

Wir spielen die Grundform des Haschens, doch an einer Ecke des begrenzten Spielfeldes ist ein Freimal markiert, in dem sich die Läufer ausruhen können und nicht abgeschlagen werden dürfen. Es können auch verschiedene kleine Freimale (Hütchen, Teppichfliesen) in das Spielfeld eingebaut werden.

EINFACHES FANGEN

Aus der Gruppe werden 1 bis 3 Spieler als Fänger (Parteiband in der Hand) bestimmt. Sie haben die Aufgabe die frei herumlaufenden Spieler zu fangen beziehungsweise abzuschlagen. Wer einen Schlag erhalten hat, löst den betreffenden Fänger ab, während sich dieser wieder als Läufer am Spiel beteiligt. Widerschlag gilt nicht! Übertreten der Spielfeldgrenze, um sich vor dem Fänger zu retten, gilt als Abschlag.

EINEN FREUND SUCHEN

Die Kinder stellen sich jeweils zu zweit in Handfassung frei auf. Auf den Ruf des Trainers oder eines dazu bestimmten Kindes, „Neuer Freund!“, sollen die Kinder sich jeweils einen

anderen Partner suchen.

Variationen:

- Der Ruf „Neuer Freund!“ kommt zwischen anderen Rufen wie: „Hinsetzen!“, „Hinknien!“, „Auf den Bauch legen!“, „Auf den Rücken legen!“, „In eine Skiabfahrtshocke gehen!“, denen die Paare jeweils angefasst folgen sollen.
- Die Paare bewegen sich gehend oder laufend.
- Die Kinder laufen allein durcheinander. Das Kommando lautet nun „Allein!“, „Zu zweit!“, „Zu dritt!“. Dementsprechend müssen sich die Kinder nun zusammenfinden.

EINMAI HERUM

Im großen Viereck werden 4 Matten (Halle) oder flache Markierungskegel (je 4 statt einer Matte) ausgelegt. Die Kinder werden nun in vier Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen erhalten Tiernamen, wie z. B. „Füchse“, „Hasen“, „Wölfe“ oder „Hunde“. Jede Gruppe setzt sich jetzt auf eine vom Trainer zugewiesene Matte bzw. in den durch vier Kegel abgegrenzten Raum (ca. 2 x 1,5 m). Wenn Markierungshalbkugeln in unterschiedlichen Farben verwendet werden, können die Gruppen auch die Farbennamen „Weiß“, „Blau“, „Rot“ und „Gelb“ erhalten. Wird nun vom Trainer ein Tier- oder Farbename aufgerufen, rennen alle Kinder dieser Gruppe um das Viereck herum wieder zu ihrem Platz. Nach mehreren Wiederholungen können auch jeweils zwei, drei oder sogar alle vier Namen gerufen werden.

Variation:

- Plätze tauschen nach dem Kommando des Trainers, z. B. „Blau und Rot!“, dabei verschiedene
- Fortbewegungsarten wie Hüpfen, Springen, Krebsgang usw.

ERDBEBEN

Unter eine Weichbodenmatte werden 20 bis 30 Gymnastikbälle gelegt. Um diese Matte herum werden zur Sicherheit Turnmatten gelegt. Ein Kind stellt sich auf die Weichbodenmatte, die jetzt von allen anderen Kindern langsam hin und her bewegt wird. Das Kind auf der Matte muss versuchen, das Gleichgewicht zu halten und nicht umzufallen. Je nach Gleichgewichtsvermögen des Kindes kann die Matte schneller oder langsamer bewegt werden.

Variation:

- Bei gut entwickelter Gleichgewichtsfähigkeit können die Kinder auch versuchen, auf einem Bein zu stehen (Erschwerung der Bewegungsaufgabe).

ERLÖSEN

Die Kinder laufen kreuz und quer auf dem Spielfeld (ca. 15x15 m). 2 bis 3 Kinder versuchen als Fänger (mit Parteibändern oder Leibchen gekennzeichnet), die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wird, bleibt auf dem Spielfeld mit gegrätschten Beinen stehen, kann aber „erlöst“ werden und wieder am Spiel teilnehmen, wenn ein noch freier Spieler durch die Beine eines abgeschlagenen hindurchkrabbelt. Schaffen es die Fänger innerhalb der vorgegebenen Spielzeit, alle anderen Kinder zum Stehen zu bringen? Wenn nicht, wie viele Kinder sind nach Ablauf der Spielzeit abgeschlagen- Eventuell zweiten Durchgang mit neuen Fängern.

FANGT DAS SCHWÄNZCHEN / FANGT DAS BAND!

Jedes Kind erhält ein Band, das als „Schwänzchen“ hinten in den Hosenbund gesteckt wird. Die Kinder versuchen nun nach Spielstart, möglichst viele Bänder zu fangen und ihre eigenen möglichst lange zu behalten. Beendet ist das Spiel, wenn kein Kind mehr ein „Schwänzchen“ hat. Wer hat die meisten Bänder gefangen? Eventuell 2 Durchgänge.

Methodische Hinweise:

- Partei- oder Trassenbänder (ca. 60 cm lang).
- Spielraum (ca. 15 x 15 m) mit Hütchen markieren, eventuell Linien des Großspielfeldes (Strafraum) mitbenutzen.

FANGT DIE MÜTZE!

Ein Kind wird vom Trainer zum Läufer bestimmt und erhält als sichtbares Zeichen für die anderen, fangenden Kinder eine Pudelmütze. Wer die Mütze des weglaufenden Kindes erwischt, setzt sie sich auf und wird nun von den anderen gejagt.

FANGSPIELE

Alle Kinder befinden sich auf dem vorher vereinbarten Spielfeld. Ein Kind wird vom Trainer zum Fänger bestimmt. Dieser muss für alle deutlich erkennbar sein (er hebt die Arme hoch, der Trainer nennt seinen Namen). Sobald der Fänger einen Mitspieler abgeschlagen hat, wird dieser zum Jäger, er selbst zum Gejagten.

Variationen:

- Englisch-Fangen: Der Fänger muss während des Fangens eine Hand an die abgetroffene Stelle halten
- Elefanten-Fängen: Der „Elefant“ greift mit einer Hand zur Nasenspitze und mit der anderen durch das so gebildete Loch. Er kann die Mitspieler nur mit seinem „Rüssel“ abschlagen. Der Elefant darf laufen, alle anderen müssen gehen.
- Fangen mit Freimal: Die bedrohten Spieler können sich in ein Freimal retten (markierter Kreis, Torraum, Hütchen ...) Der Aufenthalt ist hier nur drei Sekunden erlaubt. Kinder sollen deswegen bis drei zählen!

FARBIGE ECKEN

Die vier Ecken eines Spielfeldes sind mit unterschiedlichen Farben (farbige Trikots, Bälle, Reifen ...) gekennzeichnet. In der Mitte des Spielfeldes hat der Trainer die gleichen Farben und zeigt sie abwechselnd hoch. Auf diese Zeichen hin sollen die Kinder, die sich zuvor frei im Spielfeld bewegen, in die betreffende Ecke laufen, hüpfen, mit großen Schritten gehen usw.

FANGT DIE SCHLANGE!

Der Trainer zieht ein Seil von 3 bis 4 m Länge mit Schlangenbewegungen hinter sich her. Die Spieler versuchen nun, auf die „Schlange“ drauf zu treten.

FRÖSCHE UND STÖRCHE

Hinter zwei gegenüberliegenden Linien sind große „Teiche“, in denen sich die „Frösche“ befinden. In der Mitte, auf dem Land, herrschen (ca. 3 bis 4) „Störche“. Die Frösche müssen auf Zuruf des Trainers von einem Teich in den anderen wechseln, während die Störche versuchen, sie zu „schnappen“ (abzuschlagen). Fängt ein Storch einen Frosch, so löst dieser ihn ab.

Variation:

- Mit einem Storch beginnen. Jeder gefangene Frosch wird zusätzlich zum Storch. Wer bleibt am längsten Frosch?

FEUER, WASSER, STURM, EIS

Die Kinder laufen auf dem Spielfeld kreuz und quer durcheinander. Auf die Stichworte „Feuer“, „Wasser“, „Sturm“ oder „Eis“ müssen die Kinder Bewegungsaufgaben erfüllen, die vorher abgesprochen und demonstriert worden sind.

Methodische Hinweise:

Ideen der Kinder aufgreifen, z. B. ...

- ... bei „Feuer“ zu einem Tor laufen („Metall brennt nicht!");
- ... bei „Wasser“ zu einer „Insel“ (Mittelkreis oder einer „Erhöhung“ am Fußballplatz) laufen;
- ... bei „Sturm“ flach auf den Boden legen;
- ... bei „Eis“ zu einer Eissäule erstarren.

GERÄUSCHE ERKENNEN

Ein Spiel zur Erholung und Entspannung (z. B. in der Mitte oder am Ende der Spielstunde).

Der Trainer erzeugt mit verschiedenen Gegenständen (z. B. Schlüsselbund, Blechdose, raschelndes Papier, Tamburin) Geräusche, die die Kinder mit geschlossenen Augen erkennen sollen.

GRUPPENWETTLAUF

Beim Gruppenwettbewerb werden alle Spieler zwei Mannschaften zugeordnet. Sie laufen auf ein Signal des Trainers gegeneinander. Welche Gruppe erreicht als erste mit allen Spielern die Ziellinie (Entfernung ca. 10 bis 20 m)?

HERR FUCHS, WIE SPÄT IST ES?

Ein Kind liegt als „Fuchs“ vor seinem Fuchsbau (Ecke eines ca. 16 m langen Spielfeldes, Strafraumlinie und Torauslinie nutzen!) in der Sonne und schläft. Er schnarcht ganz laut. Die anderen Kinder sind die „Hasen“, die den Fuchs ärgern. Sie necken den schlafenden Fuchs und fragen: „Herr Fuchs, wie spät ist es?“ Der Fuchs antwortet mit beliebigen Uhrzeiten: „Halb drei!“, „Acht Uhr!“ usw. Ruft er aber „Frühstückszeit!“, so müssen die Hasen vor dem schnell aufspringenden Fuchs davonlaufen und versuchen, sich hinter einer Grundlinie in Sicherheit zu bringen. Wer gefangen wird, ist neuer Fuchs.

HUNDEHÜTTE

Die Kinder stehen in zwei Innenstirnkreisen. Die Spieler des inneren Kreises befinden sich im Seitgrätschstand, sie stellen die „Hundehütten“ dar. Die Äußeren, bei denen einige Spieler mehr sind als im Innenkreis, laufen um den Kreis herum. Auf ein Signal (Pfeiff, Händeklatschen) des Trainers versucht jeder, in eine „Hundehütte“ zu kriechen. Wer hat keine Hundehütte? Mehrere Durchgänge, dann Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Während die „Hundehütten“ im Kreis stehen, dürfen die anderen Mitspieler sich innerhalb und außerhalb des Kreises bewegen: Laufen (wie Hunde), Kriechen, Hüpfen usw.
- Die Spieler beider Kreise laufen in entgegengesetzter Richtung (Markierungen notwendig!) Erst auf ein Signal nimmt der Innenkreis die Seitgrätschstellung ein.

HÜPFBALLSTAFFEL

Die Spieler werden in zwei Mannschaften eingeteilt, die sich an einer Markierung (Linie, Kegel) hintereinander aufstellen. Die ersten einer jeden Mannschaft starten nun mit einem Hüpfball in etwa 10 m Entfernung herum und wieder zurück und versuchen, möglichst schnell um eine Markierung

zu hüpfen und dem nächsten Spieler den Hüpfball zu übergeben. Welche Mannschaft ist Sieger?

Variationen:

- Hüpfballstaffel im Slalom usw
- Hüpfballstaffel als Pendelstaffel.

ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST..

„Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist rot!“ - Auf diese Aufforderung des Spielleiters sehen sich die Kinder im Raum um und versuchen, diesen Gegenstand herauszufinden. Wer ihn geraten hat, stellt die nächste Aufgabe.

IST DIE MAUS ZUHAUSE?

Alle Kinder bis auf zwei bilden mit Handfassung einen Innenstirnkreis. An zwei etwa gegenüberliegenden Stellen lösen die Kinder die Handfassung, so dass zwei „Türen“ entstehen. Ein Kind geht nun als „Maus“ in den Kreis, ein anderes lauert als „Katze“ außerhalb des Kreises. Die Katze fragt die Kinder der Reihe nach laut: „Ist die Maus zuhause?“ Daraufhin antworten die Kinder zunächst mit verschiedenen Alltagsbeschäftigungen, der die Maus gerade nachgeht, z. B.: „Sie liest gerade“, „Sie wäscht sich gerade“, „Sie isst gerade“... Die Maus im Kreisinneren führt die jeweils zu den Antworten passenden Tätigkeiten aus. Wenn aber ein Kind antwortet: „Nein, sie ist außer Haus“, dann

verlässt die Maus durch eines der Türen das Haus, umläuft den Kreis und versucht, ohne von der Katze gefangen (Abschlag) zu werden, durch die andere Tür wieder ins Haus zu gelangen. Alle Kinder sollten einmal die Rolle der Katze und die der Maus gespielt haben.

KAMELSPIEL

Drei etwa gleich große Kinder gehen in Bankstellung Schulter an Schulter auf den Boden. Ein viertes Kind legt sich auf den Rücken des „Kamels“ und schließt die Augen. Das Kamel transportiert das Kind über eine vorgegebene Strecke und versucht sich dann langsam hinzulegen, ohne dass das aufliegende Kind herunterfällt.

Die Spieler werden in zwei Mannschaften eingeteilt, die sich hintereinander an einer Linie oder Markierung (Hütchen) aufstellen. Der erste einer jeden Mannschaft erhält einen Esslöffel. In einer Entfernung von etwa 10 m liegen jeweils so viele Kartoffeln (Tischtennisbälle), wie Spieler in einer Mannschaft sind. Der erste einer jeden Mannschaft läuft zu den Kartoffeln, lädt ohne Zuhilfenahme der freien Hand eine Kartoffel auf den Löffel und eilt schnell zurück. Er wirft die Kartoffel in einen bereitgestellten Karton (Eimer), um dem nächsten Spieler seiner Mannschaft den Löffel zu übergeben und sich hinten anzureihen. Wer seine Kartoffel unterwegs verliert, darf sie ebenfalls nur mit dem Löffel aufheben. Welche Mannschaft hat zuerst alle Kartoffeln geholt?

KOMM MIT! - LAUF WEG!

Die Spieler bilden, bis auf einen, mit weiter Handfassung einen Innenstirnkreis und lassen dann die Hände los. Der freie Spieler läuft nun um den Kreis herum und gibt einem im Kreis stehenden Spieler mit den Worten „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ einen leichten Schlag auf die Schulter. Dieser folgt, entsprechend der Anweisung des Schlägers, entweder dem davoneilenden Herausforderer oder läuft in entgegengesetzter Richtung, und es beginnt ein Wettlauf um den freigewordenen Platz. Wer steht nach einer Runde als erster wieder auf dem freigewordenen Platz? Wer dort zuletzt ankommt, muss im nächsten Durchgang die Rolle des Schlägers übernehmen.

Variation:

- Slalomlauf um die Kreisspieler.

KATE' UND MAUS

Es werden mit Handfassung der Kinder 1 bis 2 Kreise gebildet. In jedem Kreis befindet sich ein Spieler als „Maus“, außerhalb des Kreises lauert ein Kind als „Katze“. Die Katze versucht nun, die

Maus zu fangen, wobei beide von innen nach außen bzw. umgekehrt wechseln dürfen. Die Kreise haben die Aufgabe, die Maus zu schützen und der Katze den Weg zu versperrern.

LAHMER FUCHS

Ein Häscher steht, kauert oder sitzt in der Mitte des Spielfeldes. Alle anderen Spieler kommen dicht an ihn heran, reizen ihn durch irgendwelche Bewegungen, versuchen ihn zu berühren und durch die Worte: „Lahmer Fuchs, fängst ja doch keinen!“ herauszufordern. Plötzlich springt er auf, um die davoneilenden Spieler zu jagen.

Variationen:

- Wer abgeschlagen wird, tauscht mit dem Fuchs die Rolle.
- Jeder abgeschlagene Läufer wird ebenfalls zum „Fuchs“, welcher Spieler bleibt letztlich übrig?

MATERIAL FINDEN

Alle Kinder laufen in der Halle umher. Der Trainer nennt verschiedene Materialien (z. B. „Leder“, „Holz“, „Glas“), Materialeigenschaften (z. B. „weich“, „hart“, „niedrig“) oder Farben. Nach je- dem Zuruf müssen die Kinder schnell zu den be- zeichneten Materialien laufen. Nun wird vom Spielleiter die Richtigkeit überprüft. Anschließend laufen die Kinder wieder durch die Halle, bis der nächste Zuruf kommt.

MEIN RECHTER PLATZ IST LEER

Alle Kinder und der Trainer setzen sich in einen großen Kreis, so dass rechts neben dem Spielleiter ein Platz frei ist. Der Spielleiter beginnt nun das Spiel mit den Worten „Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir den (die) (Vorname eines Kindes) her!“ Das aufgerufene Kind muss schnell reagieren, aufstehen, zu dem freien Platz laufen und sich hinsetzen. Der Spieler, neben dem der rechte Platz frei wird, setzt das Spiel fort usw.

Variation:

- Der herbeigewünschte Spieler fragt zurück: „Wie soll ich kommen?“ Der auffordernde Spieler gibt nun die Fortbewegungsart an.

MEISTER, GIB' UNS ARBEIT

An der einen Schmalseite des Spielfeldes (ca. 12 x 20 m) stehen vier oder fünf Spieler, die „Meister“, ihnen gegenüber auf der anderen Seite die übrigen Spieler, die „Gesellen“. Sie überlegen sich ein Handwerk und gehen bis auf etwa 2 m an die Meister heran. Dort sagen sie gemeinsam: „Meister, gib' uns Arbeit!“, worauf die Meister fragen: „Was treibt Ihr für ein Handwerk?“ Nun führen die Gesellen die Arbeitsbewegungen des darzustellenden Handwerks vor und flüchten sofort hinter ihre Linie, sobald die Meister es erraten haben. Diese versuchen, so viele Gesellen wie möglich vor der Linie abzuschlagen. Wer abgeschlagen wird, wird Helfer der Meister.

Variationen:

- Das Spiel kann sofort mit anderen Handwerksbewegungen wiederholt werden, bis alle Gesellen gefangen sind.
- Es ist auch so spielbar, dass die abgeschlagenen Gesellen die Rolle des Meisters übernehmen.

MITTERNACHT

Der Fänger steht hinter der schmalen Grundlinie eines 12 x 20 m großen Spielfeldes, die anderen Spieler befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite. Sie nähern sich nun nach und nach dem Fänger und fragen dabei: „Wie spät ist es?“ Der Fänger kann mit verschiedenen Uhrzeiten antworten; sagt er aber nach wiederholtem Fragen plötzlich „Mitternacht!“, so ist es das Signal für die Läufer, schnell wegzulaufen und sich hinter ihrer Grundlinie in Sicherheit zu bringen. Der Fänger versucht dabei, einen Spieler vor der Linie abzuschlagen. Dann erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Variation:

- Der Fänger steht nicht lauernd hinter einer Linie, sondern geht durch das Spielfeld, verfolgt von allen anderen Spielern.

MONATSHASCHEN

Die Spieler stehen auf der Schmalseite eines Rechtecks von ca. 10 x 20 m. Ein Fänger befindet sich in der Mitte des Spielfeldes. Er ruft einen Monatsnamen, worauf alle Spieler, die in diesem Monat geboren sind, auf die gegenüberliegende Seite laufen müssen. Wer abgeschlagen wird, löst den Fänger ab.

NACHAHMUNGSFANGEN

In einem nicht zu großen Spielfeld (bis max. 10 x 10 m) versucht ein Fänger, einen der anderen Spieler abzuschlagen. Der Fänger gibt dabei die Art der Fortbewegung an: Vorwärtslaufen, Rückwärtslaufen, seitwärtiges Grätschhüpfen, Laufen auf allen Vieren, einbeiniges Hüpfen, beidbeiniges Hüpfen, Kriechen, Froschhüpfen, Krebsgang, usw.

Alle Spieler müssen sich nun in der vom Fänger jeweils vorgemachten Art bewegen. Wird ein Spieler abgeschlagen, so wird er zum Fänger und gibt nun seinerseits eine Fortbewegungsart vor.

Die Kinder bewegen sich frei im Spielraum. Der Trainer ruft den Namen eines Kindes, das daraufhin stehen bleiben muss. Alle anderen Kinder sollen sich so schnell wie möglich um das aufgerufene Kind herumsetzen. Wenn die Kinder sich noch nicht hinreichend kennen,

kann das benannte Kind beide Arm hochheben

Variationen:

- Wechsel der Fortbewegungsarten (Hüpfen Springen, Rückwärtslaufen usw.).
- Immer das zuvor aufgerufene Kind übernimmt die Rolle des Spielleiters.

Methodische Hinweise:

- Halber Strafraum als Spielfeld.
- Die den Strafraum teilende Linie mit Hütchen markieren.
- Wenn die Kinder um das aufgerufene Kind herumsitzen, kann vom Trainer die nächste Fortbewegungsart angesagt werden.

ORIENTIERUNGSLAUF

Zu Beginn des Spiels geht der Trainer mit den Kindern das nicht zu große Spielgelände ab und weist die Kinder auf bestimmte Markierungen (z. B. Elfmeterpunkt, Mittelpunkt, Torlinie ...) und Objekte der Platzanlage hin (z. B. Papierkorb, Zuschauerbänke, Eckfahne, Torpfosten, Geländer ...). Anschließend bewegen sich die Kinder frei in einem vereinbarten, kleinen Spielfeld. Der Trainer zählt laut einige nicht auf dem Platz vorhandene Gegenstände auf. In dem Moment aber, wo er einen zuvor abgeschrittenen Punkt nennt, rennen alle Kinder schnell dorthin und hocken sich nieder.

Das Spiel geht weiter mit freiem Laufen im vereinbarten Spielfeld

Variationen:

- Änderung der Fortbewegungsart: Hüpfen, Springen, Rückwärtslaufen, Laufen mit verschränkten Armen usw.
- Ein Kind benennt den jeweils neuen Anlaufpunkt.
- Die Kinder bleiben am jeweiligen Anlaufpunkt und laufen von dort direkt zur nächsten Station.

PFERD UND REITER

Die Kinder stehen in zwei Innenstirnkreisen. Die Spieler des inneren Kreises befinden sich in Bankstellung, sie stellen die „Pferde“ dar. Die Äußeren, bei denen einige Spieler mehr sind als im Innenkreis, laufen um den Kreis herum. Auf ein Signal (Piff, Händeklatschen) des Trainers versucht jeder, sich im Seitgrätschstand über ein Pferd zu stellen. Wer hat kein Pferd? Mehrere Durchgänge, dann Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Während die „Pferde“ im Kreis stehen, dürfen die anderen Mitspieler sich innerhalb und außer halb des Kreises bewegen: Springen, Kriechen, Hüpfen usw.
- Die Spieler beider Kreise laufen in entgegengesetzter Richtung (Markierungen notwendig!) Erst auf ein Signal nimmt der Innenkreis die Pferdehaltung ein.

POPCORN

Alle Kinder laufen/hüpfen in einem Spielfeld (ca. 8 x 8 m). Die Kinder, die sich berühren, bleiben aneinander „kleben“ und laufen/hüpfen in Handfassung gemeinsam weiter. Wer jetzt berührt wird, schließt sich den Gruppen an usw.

RETTE SICH, WER KANN

Die Kindersitzen rittlings in einer Richtung auf langen Bänken (Ruderboote). Die Hände werden jeweils auf die Schultern des Vordermannes gelegt. Auf die „Kommandos“ des Trainers „Vor!“ und „Zurück!“ bewegen sich jetzt die Kinder im vorgegebenen Rhythmus. Beim plötzlichen Ruf „Sturm, rette sich wer kann“ (stürzen sie alle aus ihren „Booten“ und suchen sich Platz auf kleinen „Inseln“ (Kästen, Matten, Teppichfliesen), die nur für je zwei oder drei Kinder groß genug sind. Danach folgt der nächste Durchgang und es geht wieder in die „Boote“.

RAUS AUS UNSERER WOHNUNG

Für dieses Spiel werden viele kleine, weiche Dinge wie Bierdeckel, Bohnensäckchen, Softbälle, Pappbecher usw. benötigt.

Die Gruppe der Kinder wird in 4 Familien aufgeteilt. Jede Familie bekommt eine eindeutig und übersichtlich abgetrennte, eigene Wohnung, in der sich im Laufe der Woche eine Menge unnützes Zeug angesammelt hat. Dazu werden die kleinen Teile gleichmäßig auf die einzelnen Wohnungen verteilt. Heute ist Putztag, aber wohin soll der ganze Müll? Am besten man wirft ihn einfach in die Wohnung der Nachbarn. Diese haben natürlich überhaupt kein Interesse an fremdem Müll, denn sie haben gerade genug mit dem eigenen zu tun. Also wird der Unrat gleich weiter zur nächsten Familie befördert. Ob es einer Familie gelingt, ihre Wohnung völlig vom Unrat zu befreien?

ROBOTERSPIEL

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Ein Kind ist der „Roboter“, das andere Kind der „Maschinist (Konstrukteur, Operator)“. Der Maschinist erteilt dem Roboter Bewegungsaufgaben, die „mechanisch“ (Arme und Beine lang, eckige Bewegungen) ausgeführt werden sollen:

- Durch „Knopfdruck“ auf die Stirn wird der Roboter nach vorn in Bewegung gesetzt.
- Durch „Knopfdruck“ auf die rechte/linke Schulter geht er im Seitwärtsschritt nach rechts/links.
- Durch „Knopfdruck“ auf den Hinterkopf geht er rückwärts.
- Durch Knopfdruck auf die Brust wird der Roboter angehalten. Dieses muss vom Maschinisten gemacht werden, wenn zwei aufeinander zugehende Roboter zusammenzuprallen drohen.

SCHLAFENDER RIESE

Ah einer Schmalseite eines rechteckigen Feldes sind die beiden Ecken als Freimale abgegrenzt. Hier wohnen die „Zwerge“. Hinter der gegenüberliegenden Seite liegt der „Riese“ auf der Lauer. Zu Spielbeginn laufen die Zwerge frei im „Wald“ (Spielfeld) umher und wagen sich immer dichter an den Riesen heran. Auf den Ruf des Trainers: „Der Riese kommt!“ eilt dieser den flüchtenden Zwergen hinterher. Wer dabei vor den Freimalen abgeschlagen wird, muss im nächsten Spiel den Riesen fangen helfen. Es siegt der Zwerg, der sich am längsten hält.

SCHRANKENWÄRTER

Mit einer Zauberschnur oder mehreren aneinander gebundenen Seilchen, die an einem Ende an einem Torpfosten o. ä. etwa 50 cm hoch angebunden werden, wird eine „Schranke“ gebaut, die ständig wechselnd hochgeht und geschlossen wird (dazu hebt und senkt der Trainer das freie Ende). Die Kinder müssen nun sehr genau hinschauen und gut aufpassen, um ungehindert von einer Seite der Schranke auf die andere zu kommen.

Variation:

- In einigem Abstand voneinander wird eine zweite oder werden mehrere Schranken errichtet. Als Schrankenwächter können und sollten auch Kinder eingesetzt werden.

STEH! LAUF!

Ein Viertel (oder ein Drittel) der Spielergruppe ist während eines Spieldurchganges in einem ca. 15 x 15 m großem Spielfeld Fänger und mit Parteibändern oder Leibchen gekennzeichnet. Die von den Fängern mit dem Ruf „Steh!“ abgeschlagenen Spieler gehen in die Hockstellung. Sie können aber durch Handschlag und den Ruf „Lauf!“ von den noch frei umherlaufenden Spielern erlöst werden und wieder mitspielen. Ein Durchgang ist entweder nach einer bestimmten Zeit beendet oder wenn alle Spieler abgeschlagen sind. Eventuell mehrere Durchgänge mit Aufgabenwechsel.

STRABENVERKEHR

Alle Kinder bewegen sich als Autos durch den Raum. Dabei müssen sie, wie alle Teilnehmer am Strassenverkehr, aufmerksam die „Ampel“ beachten. Diese wird durch farbige Tücher, Karten oder Markierungsteller (Halbschalen) dargestellt, die vom Trainer in unregelmäßigen Abständen hochgehalten wird.

Rotes Tuch = Stopp!

Gelbes Tuch = Achtung, langsam weiterfahren (oder: Weiterfahrt vorbereiten)!

Grünes Tuch = Freie Fahrt, schnell fahren!

Blaues Tuch = Rückwärtsfahren!

SEIFENBLASENFANGEN

Von einer Erhöhung (Stuhl o. Ä.) bläst der Trainer Seifenblasen in die Luft. Die Kinder sollen den schwebenden und tanzenden Seifenblasen nachlaufen und nachspringen. Es entsteht nun ein fröhliches Getümmel, wenn der Wind die bunten Kugeln in alle Richtungen trägt.

STRABENBAHN

Die Kinder stellen sich hintereinander auf und legen die Hände auf die Schultern des Vordermannes. Der Trainer führt die Gruppe an und bestimmt das Tempo des Zuges. Er leitet den Zug zu verschiedenen Haltestationen auf dem Fußballplatz. Dort angekommen, steigen die Kinder aus (Handlösung), führen die zum jeweiligen Haltepunkt passende Bewegungen durch und ahmen auch die dazugehörigen Laute nach:

Wald: Recken, Strecken, tief atmen, Spazieren, Hüpfen ...

Zoo: Tiere werden nachgeahmt...

Schwimmbad: Brust- und Kraulschwimmen in Bauchlage ...

Schulhof: Balancieren, Hüpfen, Hampelmann ...

Sportplatz: Laufen, Springen, Tore schießen ...

TIERE DARSTELLEN

Die Kinder laufen nach Musik kreuz und quer durch die Halle. Auf Musikstopp ruft ihnen der Trainer den Namen eines Tieres zu, das sie nun durch Bewegung und Geräusch darzustellen versuchen (z. B. Hund, Katze, Pferd, Maus, Affe).

VERSTEINERN

Die Kinder laufen zur Trommel oder zur Musik durch die Halle. Auf Musikstopp bleiben sie wie versteinert stehen. Dabei darf keiner das Gleichgewicht verlieren, auch wenn er auf einem Bein steht.

SUCH MICH /KANINCHENJAGD!

Die Gruppe verteilt sich beliebig in einem etwa 10 x 10 m großen Spielfeld, jeder stellt sich auf eine Teppichfliese oder in einen Gymnastikreifen. Einem Kind werden die Augen verbunden. Er soll irgendeinen anderen Spieler finden und abschlagen. Die Spieler können aber niederhocken, mit dem Oberkörper ausweichen oder Ausfallschritte machen (ein Fuß muss dabei auf der Teppichfliese/im Gymnastikreifen verbleiben). Wer gefunden wird, löst den Sucher ab.

Spiele mit und ohne Ball

VERKEHRSPOLIZEI

Es werden vier in etwa gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe befindet sich an einer Ecke (Hütchen) eines 15 x 15 m großen Feldes. Der Trainer steht als „Verkehrspolizist“ in der Mitte des Feldes. Mit ausgebreiteten Armen zeigt er auf die beiden Gruppen, die ihre Plätze tauschen sollen. Zeigt der Polizist auf zwei nebeneinander stehende Gruppen, so müssen diese um den Trainer herumlaufen und die Plätze tauschen. Welche Mannschaft ist zuerst auf der anderen Seite? Eventuell auch mal ein Kind als Verkehrspolizist.

Variationen:

- Ohne Ball oder mit Ball in der Hand laufen.
- Mit Ball in der Hand hüpfen, Ball rollen usw.

WECHSELT DAS HÄUSCHEN /SUCH' DIR EIN HÄUSCHEN!

Ablauf wie bei „Wechselt das Bäumchen“, nur werden jetzt Teppichfliesen oder Gymnastikreifen als „Häuschen“ verwendet.

Variationen:

- Den Ball auf Signal in die Hand nehmen, zum Häuschen laufen und sich hinsetzen.
- Den Ball auf ein Häuschen dribbeln, eine Fußsohle auf den Ball setzen, dabei nicht das Gleichgewicht verlieren.

WECHSELT DAS BÄUMCHEN /SUCH DIR EIN BÄUMCHEN!

Auf dem Spielfeld stehen in unregelmäßigem Abstand von 3 bis 5 m Hütchen (ein Hütchen weniger als Spieler). An jedem Hütchen steht ein Kind, das die Handfläche auf das „Bäumchen“ legt. Ein überzähliger Spieler ruft nun „Wechselt das Bäumchen!“, worauf alle Spieler ihr Bäumchen verlassen, um zu einem anderen zu laufen und wiederum eine Handfläche darauf zu legen. Das jetzt überzählige Kind gibt nun das nächste Kommando zum „Bäumchenwechseln“.

Variationen:

- Verschiedene Fortbewegungsarten wie Hüpfen, Kriechen, Pferdchengalopp (lange Schrittsprünge) usw.
- Der Trainer gibt die Kommandos zum Wechsel.
- Die Kinder laufen, springen, hüpfen (usw.) zwischen den „Bäumchen“, bis das Signal oder der Ruf „Such dir ein Bäumchen!“ kommt.
- Die Kinder führen einen Ball zwischen den „Bäumchen“, ohne diese zu berühren. Auf Signal ...
- ... den Ball unter einen Arm klemmen und zu einem „Bäumchen“ laufen, freie Hand auf das „Bäumchen“ legen;
- ... den Ball zu einem „Bäumchen“ dribbeln usw.

ZAHLENLAUFEN

An den vier Ecken eines Spielfeldes werden je 1, 2, 3, 4 oder je 2, 3, 5, 6 (usw.) Halbschalen oder Hütchen aufgestellt. Die Kinder laufen nun auf dem Spielfeld frei umher. Auf Zuruf des Übungsleiters, z. B. „Drei!“ sollen die Kinder jetzt zu der betreffenden Ecke laufen.

Variation:

- Die Kinder führen den Ball mit dem Fuß oder tragen ihn. Auf Zuruf sollen die Kinder nun zu der betreffenden Ecke laufen.

BALL IN DEN KORB

Fußballspiele nach vereinfachten Regeln (eventuell kurze Pause einlegen).

Methodische Hinweise:

- Hütchentore (4 bis 5 m) oder Jugendtore.
- Spielfeld ca. 16 m lang (von Torauslinie bis zur Strafraumgrenze).
- Eine einfache Spielidee: Werfen auf Basketballkörbe von Kästen aus.

Methodische Hinweise:

- Fünf-/vier-/dreiteilige Kästen, je nach Körpergröße und Wurfgeschicklichkeit.
- Boden mit Weichbodenmatten sichern!

KUNSTSTÜCKE MIT DEM BALL

„Versucht einmal, den Ball zu fangen!“, z. B. ...

... den Ball fallen lassen und auffangen;

... den Ball hochwerfen und auffangen (mehrmals, mit Körperdrehung ...);

... den Ball im Stand und in der Bewegung prellen usw.

BALLSPIELE MIT DEM PARTNER

„Spielt zusammen mit dem Ball!“

- ... den Ball zum Partner werfen, prellen, rollen, schießen;
- ... den Ball fangen/mit dem Fuß anhalten und zurückspielen.

Methodische Hinweise:

- Kinder eigene Lösungsmöglichkeiten finden lassen.
- Ideen und Vorschläge der Kinder aufgreifen, Kinder ihre „Kunststücke“ vormachen lassen.
- Auf Beidhändigkeit und Beidfüssigkeit achten, links und rechts üben lassen.

BÄLLE TAUSCHEN

Die Kinder laufen mit je einem Ball am Fuß kreuz und quer. Auf ein Signal des Trainers (z. B. Hände- klatschen, Zuruf) stoppt jedes Kind seinen Ball mit dem Fuß an, lässt ihn liegen und läuft zu einem freigewordenen anderen Ball.

Variation:

- Der Übungsleiter erzählt während des Ballführens eine Geschichte und nach einem vorher vereinbarten Codewort (z. B. Mama, Elefant, Rennwagen ...) erfolgt der Balltausch.

Methodische Hinweise:

- Auf langsames Ballführen, aber schnelles Starten zu einem anderen Ball achten.
- Freies Ballführen.
- Ballführen nur mit dem rechten Fuß.
- Ballführen nur mit dem linken Fuß.

BAU AUF!

Im hinteren Teil des Spielfeldes, möglichst vor einer Wand, bewacht ein Keulenhüter zwei Keulen, die nicht zu eng beieinander stehen dürfen. Die übrigen Spieler versuchen von einer Abwurfline aus, die Keulen umzurollen oder umzuwerfen. Sie müssen aber stets den geworfenen Ball selbst zurückholen. Dabei ist der Keulenhüter, der eifrig alle Bälle mit der Hand oder dem Fuß abzuwehren versucht, bestrebt, einen Spieler innerhalb des Feldes abzuschlagen. Gelingt das noch vor der Abwurfline, so löst ihn der gefangene Spieler ab. Der Abschlag gilt aber nur, solange die Keulen stehen. Fällt eine Keule um, so ruft der Werfer sofort: „Bau auf!“, und der Keulenhüter muss vom Fangen ablassen. Wenn kein Ballfang (Wand) vorhanden ist, gilt das Feld hinter der Grundlinie des Keulenhüters als Freimal. Die Werfer müssen aber beim Holen ihrer Bälle auf dem Hin- und Rückweg durch das Feld des Keulenhüters.

Methodischer Hinweis:

- Mit dem Werfen aus kurzer Distanz beginnen, bei Wurf- und Fangsicherheit die Abstände langsam vergrößern.

BÄLLE EINSAMMELN /HALTET DEN KASTEN VOLL !!

In die Mitte der Halle wird ein Kastenteil gestellt, das mit verschiedenen Bällen (Fußbällen, Gymnastikbällen) gefüllt ist. Der Trainer oder ein gewandter Spieler wirft die Bälle nacheinander in alle Richtungen des Spielfeldes und versucht, den Kasten zu leeren. Alle anderen Spieler verhindern dies, indem sie die Bälle schnell wieder einsammeln und versuchen, den Kasten voll zu halten. Wer wird Sieger?

DAS AUA-SPIEL

Die Kinder dribbeln mit je einem Ball. Sie müssen nun versuchen, den kreuz und quer laufenden Trainer, eventuell noch einen weiteren Betreuer, mit einem Schuss an den Beinen zu treffen. Jeder Treffer wird vom Trainer/Betreuer mit einem lauten „Aua“ Ruf kommentiert. 2 bis 3 Durchgänge.

Methodischer Hinweis:

- Der Trainer kann die Belastung für die Kinder steuern, indem er langsam oder schnell läuft, er kann auch „schwächeren“ Kindern Treffer ermöglichen (auf diese zulaufen), Treffmöglichkeiten erschweren (hochspringen, antreten) usw.

BRÜCKENSPIEL

Die Hälfte der Kinder steht mit gegrätschten Beinen („Brücken“) auf dem Spielfeld. Die

anderen Kinder haben je einen Ball am Fuß, den sie durch die Brücken hindurchführen.

Variationen:

- Den Ball beliebig durch die Brücken führen.
- Den Ball von vorn durch die Brücken führen.
- Den Ball von hinten durch die Brücken führen.

BLIND WERFEN

Zwei Spieler werfen sich gegenseitig einen Ball zu. Der Spieler, welcher den Ball wirft, schließt die Augen. Bei Verwendung eines Softballes können auch beide Spieler die Augen schließen.

DER BALL RETTET

In einem 15 x 15 bis 20 x 20 m großen Feld versuchen 1 bis 2 Fänger (mit Parteiband oder Leibchen markiert), die anderen abzuschlagen. Im Feld liegen unregelmäßig verteilt Bälle. Um sich vor dem Abschlag eines Fängers zu retten, kann - aber aus dem Laufen - ein Ball aufgehoben werden. Sobald der Fänger fort ist, muss der Ball wieder niedergelegt werden.

Methodischer Hinweis:

- In der Halle können die Bälle auf Tennisringen ab gelegt werden, um ein Wegrollen zu verhindern.

HALTET DIE SEITEN FREI!

Die Halle wird in zwei Hälften geteilt (Markierungsband/Zauberschnur in 1 m Höhe spannen). Jede Mannschaft soll versuchen, die in der eigenen Hälfte liegenden Bälle (doppelt so viele, verschiedene Bälle wie Kinder in der Mannschaft) auf die andere Seite zu befördern:

- Durchgang: Bälle über die Schnur werfen.
- Durchgang: Bälle unter der Schnur hindurch werfen, -rollen oder -schießen.

Welche Mannschaft schafft es als erste, ihr Feld freizumachen oder hat nach Ablauf der Spielzeit die wenigsten Bälle im Feld liegen?

Auf dem Spielfeld stehen in unregelmäßigem Abstand von 3 bis 5 m insgesamt 12 bis 15 leichte Plastikkegel. Etwa 2/3 aller Spieler erhalten je 1 Ball, 1/3 bleibt ohne Ball. Die Spieler mit Ball versuchen nun, möglichst viele Hütchen umzuschießen. Jeden Treffer (= umgefallenes Hütchen) zeigen sie mit einem lauten „Bingo“- Ruf an. Die Kinder ohne Ball müssen die Hütchen nun schnell wieder aufstellen. 3 Durchgänge à 2 bis 3 Minuten. Nach jedem Durchgang die Hütchenaufsteller wechseln!

GEGEN EINE WAND WERFEN UND FANGEN:

Aus einem Abstand von zunächst 1 bis 2 m:

- Beidhändiges Werfen und Fangen (Überkopf, Druckwurf vor der Brust).
- Einhändiges Werfen (rechts und links).
- Ein- oder mehrmaliges Händeklatschen vor dem Fangen.
- Eine Drehung vor dem Fangen.
- Mit dem Rücken zur Wand den Ball Überkopf oder durch die gegrätschten Beine gegen die Wand werfen, Körperdrehung und Fangen des Balles.
- Werfen des Balles unter einem erhobenen Bein hindurch.
- Den Ball mit einer Hand hinter dem Rücken herum gegen die Wand werfen.
- Partnerübungen: Ball gegen die Wand (direkt, mit Aufsetzer oder einer der oben beschriebenen Formen) werfen, Partner fängt.

Methodische Hinweise:

- Fuß- und Gymnastikbälle verwenden.
- Mit zunehmender Ballsicherheit Abstände zur Wand langsam vergrößern.

EINS, ZWEI, DREI - WER HAT DEN BALL?

Bis zu 5 Spieler stehen im Halbkreis oder in Linie und halten die Hände auf dem Rücken. Vor

ihnen, aber mit dem Rücken zur Gruppe, steht mit etwa 5 m Abstand ein Spieler mit einem Ball. Auf den Spruch „Eins, zwei, drei - wer hat den Ball?“ wirft er den Ball rückwärts über den Kopf den anderen Spielern zu. Einer von ihnen versteckt den Ball hinter seinem Rücken. Auf den Ruf der Spieler „Vier, fünf, sechs - wer hat ihn jetzt?“ dreht sich der Werfer um und versucht, den Ballbesitzer zu erraten. Dabei kann er den Spruch fortführen: „Sieben, acht, neun - du wirst es sein!“ Es ist aber nur ein Versuch gestattet. Zeigt er auf den richtigen Spieler, so muss dieser ihn ablösen. Die Spieler dürfen durch täuschende Bewegungen das Raten erschweren.

HUNDEFUßBALL/HUNDESTAFFEL

Hier kommt es darauf an, einen Fußball krabbelnd mit dem Kopf vorwärts zu treiben, ohne dass der Ball dabei wegrollt oder die Hände zu Hilfe genommen werden. Auch als Staffel (Pendelstaffel, Wendestaffel) durchführbar.

HÜTCHEN (KEULEN) TREFFEN

Eine 5 bis 6 m breite Gasse trennt zwei Gruppen von Spielern, wobei sich immer zwei Spieler genau gegenüber stehen. Vor jedem Spieler steht ein leichtes Hütchen (Fußballplatz) oder eine Keule (Halle). Die Spieler versuchen jetzt, das jeweils gegenüber stehende Hütchen bzw. die Keule umzuwerfen oder umzuschießen. Das Hütchen bzw. die Keule darf dabei nicht geschützt werden. Umgefallene Hütchen oder Keulen müssen von dem dahinter stehenden Spieler wieder aufgestellt werden. Wie viel Trefferschaft jeder innerhalb einer vorgegebenen Spielzeit? Auch als Mannschaftskampf durchführbar.

JÄGERBALL

2 bis 4 Kinder werden mit Parteibändern bzw. Trikots als „Jäger“ kenntlich gemacht. Jedes Kind erhält zu Beginn einen Softball (tennisball- bis handballgroß). Zusätzlich können im Spielfeld (ca. 10 x 10 m) weitere weiche Bälle verstreut liegen. Die „Jäger“ sollen versuchen, die anderen Kinder („Hasen“) abzuwerfen. Für jeden Wurf kann ein anderer Ball benutzt werden. Kopftreffer zählen nicht! Nach einer gewissen Zeit übernehmen andere Kinder die Rolle der Jäger.

Variationen:

- Ein getroffenes Kind muss stehen bleiben. Welche Jäger bringen in einer bestimmten Zeit die meisten Hasen zur Strecke?
- Es wird nur ein Kind zum Jäger, der versucht, einen Hasen abzuwerfen. Wer getroffen wird, wird der nächste Jäger.

IM WALD

Die Hälfte der Kinder steht auf dem Spielfeld, als „Bäume“ verteilt. Die anderen Kinder führen jeweils einen Ball am Fuß um die Bäume herum. Nach bestimmter Zeit wechseln die Aufgaben.

Variationen:

- Die Kinder bilden eine Baumreihe, durch die die anderen Kinder im Slalom den Ball hindurch- führen sollen.
- Die Kinder bilden eine „Allee“ (2 Reihen). Die Kinder mit Ball laufen zwischen den beiden Reihen hindurch.
- Den Ball prellen oder rollen.
- Die Spieler („Jäger“) stehen im Kreis an Abwurfmarkierungen. Im Kreis befindet sich ein Spieler („Hase“), der von den Jägern mit einer „Kanonenkugel“ (handballgroßer Softball) gejagt wird.

Variationen:

- Wird der Hase von einem Jäger getroffen, so wechselt er mit ihm die Plätze.
- Welcher Hase kassiert innerhalb einer festgelegten Spielzeit die wenigsten Treffer.
- Vom Hasen gefangene Bälle zählen nicht als Treffer.
- Im Kreis befinden sich 3 bis 4 Hasen. Sieger ist derjenige, der als letzter abgeworfen wird.

Die Abgeworfenen reihen sich in den Kreis ein.

SCHIEßBUDE

Es werden zwei oder mehrere Kreise gebildet. Der Ball wird in jedem Kreis von Spieler zu Spieler geworfen. Der Abstand der Spieler voneinander richtet sich nach dem Platz und dem erlangten Fertigungsgrad. Welchem Kreis gelingt es, sich den Ball, ohne ihn fallen zu lassen, eine bestimmte Zeit zuzuwerfen?

Mit Gymnastik- und Fußbällen versuchen die in Gruppen aufgeteilten Spieler, aufgestellte leichte Hütchen oder Gymnastikkeulen von einer Linie aus umzuwerfen bzw. umzuschießen. Welche Gruppe schafft die meisten Treffer?

LUFTBALLONSPIELE

Jedes Kind erhält einen Luftballon, den es in der Halle in der Luft halten soll.

- Freie Aufgabenstellung: „Versucht den Luftballon in der Luft zu halten!“
- Feste Aufgabenstellung: „Haltet den Luftballon mit den Händen (dem Kopf, dem Oberschenkel, den Füßen, den Hacken usw.) in der Luft, hüpf mit dem zwischen den Beinen eingeklemmten Luftballon!“
- Mit dem Luftballon Hindernisse (z. B. Langbank, Sprungkästen usw.) überwinden, ohne dass er herunterfällt.
- Partnerweises Zuspielen eines Luftballons.

NECKBALL

Weiterentwicklung des „Wanderball“. Der Ball wandert blitzschnell von Spieler zu Spieler im Innenstirnkreis herum, niemand darf ausgelassen werden. Außen um den Kreis herum jagt ein Spieler und versucht, den Ball zu berühren. Er darf geneckt werden, indem die Kreisspieler die Wurfrichtung ändern und durch täuschende Bewegungen dem Häscher das Fangen erschweren. Hat er den Ball berührt, so wird er von dem Spieler abgelöst, der den Ball zuletzt weitergab oder in den Händen hielt.

In einem kleinen und leichten Ballnetz - mit langer Schnur an einem Schaukelring in der Halle oder einem Kopfballpendel am Sportplatz befestigt- befindet sich ein Wasserball oder Leichtspielball. Um ihn herum stehen die Kinder im Kreis, jedes Kind steht dabei auf einer Teppichfliese, die es nicht verlassen darf. Der Ball darf nun nach Belieben mit allen möglichen Körperteilen geschlagen werden. Gut aufgepasst, dass ihn keiner auf die Nase bekommt!

STARTBALL

Alle Spieler stellen sich an einer Startlinie auf. Ihnen gegenüber im Abstand von etwa 20 m steht ein Werfer an der Ziellinie. In der Mitte liegt ein handballgroßer Softball. Nach dem Startsignal versuchen alle Läufer, die gegenüberliegende Ziellinie zu erreichen, ohne vom Werfer abgeworfen zu werden; denn dieser ist mit dem Startsignal zur Mitte gelaufen, um den Ball aufzunehmen. Wenn ein Spieler vor der Ziellinie vom Ball getroffen wird, ist er im nächsten Durchgang Werfer. Das gleiche gilt auch für den Läufer, der beim Durchqueren des Spielfeldes den liegenden Ball berührt.

Variationen:

- Der Ball wird nicht geworfen, sondern geschossen.
- Es werden mehrere Werfer und entsprechend mehr Bälle eingesetzt.

TORE SCHIEßEN

Die Hälfte der Kinder steht unbeweglich als „Säulen“ auf dem Spielfeld verteilt. Die anderen Kinder führen je einen Ball um die Säulen herum. Nach bestimmter Zeit wechseln die Aufgaben.

TUNNELBALL

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Sie stehen in jeder Gruppe dicht hintereinander und mit weit gegrätschten Beinen. Das erste Kind einer jeden Gruppe

bekommt einen Ball, läuft damit nach hinten, rollt den Ball durch den langen Tunnel hindurch nach vorn und stellt sich selbst mit weit gegrätschten Beinen an das Ende des Tunnels. Wenn der Ball im Tunnel hängen bleibt, müssen die „Tunnelkinder“ ein wenig nachhelfen. Das nunmehr erste Kind greift sich den hindurch gerollten Ball, läuft nach hinten und rollt den Ball ebenfalls nach vorn usw.

Variationen:

- Der Ball wird vom ersten Kind nach hinten durch die Beine gerollt. Anschließend läuft es nach hinten usw.
- Der Ball wird mit dem Fuß durch den Tunnel gespielt.
- Die beiden Gruppen führen einen kleinen Wettbewerb durch: Welche Gruppe schafft es am schnellsten, eine vorgegebene Strecke (ca. 10 m) zu bewältigen?
- Der Trainer stellt sich als Torwart ins Tor. Alle Kinder versuchen gleichzeitig, mit ihrem Ball ein Tor zu erzielen. Etwa 10 Durchgänge.

Methodische Hinweise:

- Abschussmarkierung festlegen.
- Bälle in verschiedene Richtungen und Entfernungen in das Spielfeld zurück abwehren.

WER WIRFT/SCHIEßT ZUERST EIN TOR?

Jeder Spieler hat einen Ball. Auf den Ruf des Trainers „Wer schießt zuerst ein Tor?“ tragen/dribbeln alle den Ball zu einem Jugendtor und versuchen ein Tor zu erzielen. Anschließend kommen sie im gemächlichen Tempo mit ihrem Ball zum Ausgangspunkt zurück.

Variationen:

- Aus dem Dribbling in einem abgesteckten Feld von ca. 15 x 15 m erfolgt der Ruf.
- Die Bälle liegen außerhalb des Spielfeldes. Aus einer bestimmten, vom Übungsleiter vorgegebenen Fortbewegungsart (z. B. Laufen, Kriechen, Hüpfen ohne Ball) erfolgt plötzlich der Ruf, worauf die Kinder zu einem Ball eilen.

TUNNELFUßBALL

Der Trainer läuft kreuz und quer über das Spielfeld. Die Kinder folgen ihm mit dem Ball am Fuß. Gelegentlich bleibt der ÜL mit gegrätschten Beinen stehen. Die Kinder versuchen nun, ihre Bälle durch die Beine des Trainers zu schießen, der aber nur die ersten drei Bälle durchlässt und dann weiterläuft.

- Durchgang: Von vorn und hinten durchschießen.
- Durchgang: Von vorn durchschießen.
- Durchgang: Von hinten durchschießen.

Methodische Hinweise:

- Der Trainer kann die Belastung für die Kinder steuern, indem er langsam oder schnell läuft, er kann auch „schwächeren“ Kindern Treffer ermöglichen (auf diese zulaufen).
- Nach Möglichkeit einen zweiten Erwachsenen als „Tunnel“ einsetzen.

FANGEN

- Mit Freimalen

Innerhalb eines abgegrenzten Raumes werden Freimale aufgestellt. Ein Fänger jagt die anderen Spieler, welche sich allerdings an ein Freimal retten können. An jedem Freimal darf aber nur ein Spieler stehen, kommt ein anderer hinzu, muss der erste das Mal verlassen.

- Durchbruch

2 bis 3 Fänger stellen sich vor der Grundlinie eines Feldes auf. Auf der gegenüberliegenden Grundlinie stehen die übrigen Spieler. Auf ein Signal versuchen diese, die von den Fängern bewachte Linie zu erreichen, ohne abgeschlagen zu werden. Abgeschlagene Spieler wechseln mit dem Fänger. Wer schafft in zehn Durchgängen die meisten Durchbrüche?

- Nach Aufruf

Die Spieler bilden Paare. Ein Kind erhält die Nummer 1, das andere die Nummer 2. In einem abgegrenzten Feld laufen nun alle Spieler frei herum. Nach einem Zuruf des Trainers („Nummer 1“ oder „Nummer 2“) muss der Aufgerufene innerhalb einer bestimmten Zeit (15 sec.) versuchen, seinen Partner abzuschlagen. Falls dies gelingt, erhält er einen Punkt. Wer hat nach 10 Durchgängen die meisten Punkte?

NUMMERNWETTlauf

Es werden mehrere gleichgroße Mannschaften gebildet, in denen die Spieler jeweils durchnummeriert im Abstand von 1 m hintereinander stehen. Einige Meter vor jeder Mannschaft steht ein Hütchen. Ruft der Trainer jetzt eine Nummer, sprinten die Aufgerufenen um ihr Hütchen. Wer zuerst wieder auf seinem Platz ist, erhält einen Punkt.

A-B-C-FANGEN

Die Kinder bilden Dreier-Gruppen, jedes Kind erhält einen Buchstaben (A, B, C). In einem begrenzten Feld versucht Spieler A nun Spieler B zu fangen. Nachdem ihm das gelungen ist, jagt Spieler B Spieler C, dann Spieler C wieder Spieler A usw.

FEUER, WASSER, STURM UND EIS

Alle Kinder laufen in einem Feld, auf dem mehrere Hütchen und 1 bis 2 Tore aufgestellt sind, frei umher und reagieren möglichst schnell auf folgende Kommandos:

Feuer = Alle im Tor versammeln.

Wasser = Jeder zu einem Hütchen (Insel).

Sturm = Hinlegen (nicht umwehen).

Eis = In der Bewegung verharren.

BÄUMCHEN-SPIEL

Ein oder mehrere Fänger versuchen in einem begrenzten Feld, die anderen Kinder mit einem in beiden Händen gehaltenen Ball abzuschlagen. Abgeschlagene werden neue Fänger. Wer auf Zehenspitzen mit hoch gestreckten Armen („Bäumchen“) steht, darf nicht abgeschlagen werden.

BRUDER HILF

In einem abgegrenzten Feld versucht ein Fänger, die anderen Kinder abzuschlagen. Ein verfolgter Spieler ruft „Bruder hilf!“ und kann von einem Mitspieler gerettet werden, wenn ihm dieser die Hand reicht. Als Paar sind beide vor dem Abschlag frei. Wenn der Fänger fort ist, trennen sich die beiden sofort wieder.

SCHATTENLAUFEN

Zwei Spieler laufen hintereinander. Der Vordermann gibt bestimmte Bewegungen vor, die der Hintermann nachmachen muss.

Variationen:

- Mit Ball (prellen, dribbeln).
- In 5er-Gruppen.

KOMM MIT - LAUF WEG!

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind läuft um den Kreis herum, schlägt einem anderen auf die Schulter und ruft: „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“. Dieses folgt entweder dem weglaufernden Herausforderer oder läuft in die entgegengesetzte Richtung. Wer von beiden den freigewordenen Platz zuletzt erreicht, leitet die nächste Spielrunde ein.

WER HAT KEIN HAUS?

In einem begrenzten Feld sind mehrere Hütchen („Häuser“) verteilt, an denen jeweils ein Spieler steht. Ein Spieler hat kein „Haus“. Nach dessen Ruf „Wechselt das Haus!“ muss sich jeder ein neues „Haus“ suchen. Wer leer ausgeht, muss das nächste Spiel eröffnen.

Variationen:

- Ausgangsstellung ändern (Bauch-/Rückenlage, Schneidersitz, usw.).
- Fortbewegungsart ändern (Springen, auf allen Vieren kriechen, Hüpfen auf einem Bein, usw.).

FANGSPIEL MIT KREUZEN

Zu Beginn werden ein Fänger und ein Gejagter bestimmt. Nach Spielstart versuchen nun die restlichen Spieler im begrenzten Feld, den Gejagten zu unterstützen, indem sie immer wieder die Laufwege des Jägers kreuzen, um so seine Geschwindigkeit zumindern.

DREIFACHTREFFER

Zwei Fänger jagen in einem begrenzten Feld die übrigen Spieler. Wird ein Kind zum ersten Mal abgeschlagen, muss es die Stelle, an der es getroffen wurde, mit einer Hand berühren. Beim zweiten Abschlag muss es diese Stelle mit der anderen Hand berühren. Beim dritten Abschlag muss es in die Bankstellung o. Ä. gehen und solange dort bleiben, bis es ein Mitspieler durch Durchkriechen erlöst.

FANGEN UND ERLÖSEN

Zwei Fänger versuchen, die restlichen Spieler in einem begrenzten Feld abzuschlagen. Abgeschlagene müssen in Grätschstellung stehen bleiben, können aber von freien Mitspielern erlöst werden, indem diese durch die gegrätschten Beine kriechen.

Mehrere Durchgänge mit verschiedenen Fängern. Welches Fängerpaar hat nach jeweils zwei Minuten die meisten Grätschstellungen vorzuweisen?

Kleine Ballspielformen**(BALLGESCHICKLICHKEIT MIT WETTKAMPFCHARAKTER)**

Nachfolgend vorgestellte Trainingsformen stellen nur eine Auswahl von Möglichkeiten dar. Unter Ausnutzung der Motivationskomponente „Wetteifer“ wird - ergänzend zu den Einzelübungen mit Ball - die Geschicklichkeit im Umgang mit dem

Ball trotz gegnerischen Störens verbessert. Zusätzlich werden auch wichtige taktische Grundmuster des Fußballspiels (Zusammenspiel, Raumaufteilung und Freilaufen) spielerisch erlernt.

BALLJAGD

Die Spieler beider Mannschaften stellen sich so zu einem einzigen Kreis auf, dass zwischen zwei Spielern der gleichen Mannschaft stets ein gegnerischer Spieler steht.

Jede Mannschaft hat einen Ball und spielt ihn per Hand mit der anderen Mannschaft um die Wette in einer bestimmten Richtung von Spieler zu Spieler im Kreis herum - bis ein Ball den anderen überholt hat.

ZIELBALL

In einem Spielfeld von ca. 20 bis 30 m Länge stehen sich zwei Mannschaften jeweils an den Grundlinien gegenüber. In der Mitte sind (evtl. auf Turnbänken) Ziele (z. B. Hütchen) aufgebaut. Die Spieler schießen nun laufend von den Linien mit den Bällen auf die Ziele, bis alle abgeräumt sind.

Welche Mannschaft erreicht die meisten Punkte (= Abschüsse)?

PARTEISCHNAPPBALL

Innerhalb eines abgegrenzten Feldes spielen zwei Mannschaften 3:3 bis 5:5 gegeneinander. Die Mitglieder einer Mannschaft spielen sich den Ball so lange zu, bis ihn die andere Mannschaft erwischt und ebenso spielt.

- Welche Mannschaft erreicht die meisten Zuspiele in einer bestimmten Zeit?
- Erst für 10 Zuspiele gibt es einen Wertungspunkt.

TIGERBALL

- Die Spieler bilden einen Kreis, 1 bis 3 Spieler gehen als „Tiger“ in die Mitte des Kreises.
- Die Außenspieler spielen sich den Ball (mit Hand/Fuß) zu, die Tiger bemühen sich, den Ball zu berühren.
- Wenn ein Tiger den Ball berührt hat, wird er durch den Spieler ersetzt, der zuletzt den Ball gespielt hat. Wer die wenigsten Male in der Mitte war, ist der Sieger.

JÄGERBALL

Zwei Mannschaften - „Jäger“ und „Hasen“ - befinden sich zusammen auf einem ca. 20 x 20 m großen Spielfeld. Die Jäger versuchen die Hasen mit einem Ball zu treffen. Sie dürfen mit dem Ball nicht laufen, müssen sich also den Ball zuspielen. Es zählen nur direkte Treffer. Nach Durchgangsende werden die Rollen getauscht.

- Alle Hasen bleiben im Feld. Wie viel Treffer erreichen die Jäger in einer bestimmten Zeit (etwa 2 Minuten)?
- Die getroffenen Hasen scheiden aus. Wie lange dauert es, bis alle Hasen getroffen sind?

SPIEL AUF EIN BEWEGLICHES TOR

Zwei Mannschaften spielen innerhalb eines begrenzten Feldes auf ein bewegliches Tor, das von zwei Spielern markiert wird. Jede Mannschaft stellt dazu einen Spieler ab. Beide nehmen eine etwa 2 m lange Holzlatte auf die Schultern und bilden an deren Enden somit die Pfosten. Dieses lebende Tor muss sich so bewegen, dass möglichst wenig Tore erzielt werden können. Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Die Torspieler dürfen nicht stehen, sitzen oder liegen. Nach einigen Minuten werden sie ausgetauscht, bis jeder einmal Torspieler war.

BALL UNTER DIE SCHNUR

Spielfeldgröße etwa 10 x 20 m (je nach Anzahl der Mitspieler). In der Mitte des Feldes wird in ca. 50 cm Höhe eine Leine quer über das Feld gespannt. In ca. 1,5 m Abstand davon verlaufen auf beiden Seiten Linien und markieren eine 3 m breite Tabuzone. In jeder Hälfte befindet sich eine Mannschaft und versucht Bälle unter der Leine hindurch bis hinter die Endlinie der anderen Hälfte zu befördern (Wurf/Schuss), dasselbe aber in der eigenen Hälfte zu verhindern.

Für jeden gelungenen Versuch gibt es einen Punkt bis eine bestimmte Punktzahl erreicht ist. Einwurf/Schuss über die Schnur wird mit einem Minuspunkt bestraft.

ROLLBALL

Zwei Mannschaften spielen Rollball, d. h. der Ball darf nur mit der Hand (wie beim Kegeln) gerollt werden, auf Hütchentore. Tore zählen nur, wenn der Ball in Hütchenhöhe durch das Tor gerollt wurde, ein Torwart darf dabei nicht im Tor liegen.

KEULEN-(HÜTCHEN-)FUßBALL

In einem Spielfeld gibt es an zwei gegenüberliegenden Seiten eine 2 bis 3 m breite Zone, in der mehrere Keulen im gleichen Abstand nebeneinander auf gestellt werden. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und jede versucht, die Keulen des Gegners umzuschleßen und die eigenen zu verteidigen. Die Keulenzonen dürfen dabei nicht betreten werden. Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Keulen einer Mannschaft gefallen sind.

FUßBALLTENNIS

Ein Spielfeld ist in der Mitte durch eine 1 m hohe Schnur geteilt. Die Spieler einer Mannschaft verteilen sich in einer Feldhälfte so, dass sie den gesamten Raum „beherrschen“. Sie versuchen, den Ball mit Fuß oder Kopf über die Schnur zu spielen, möglichst so, dass dem Gegner auf der anderen Seite der Rückschlag erschwert wird. Der Ball darf - bevor er zum Gegner gegeben wird - von drei Spielern berührt werden, aber zwischen den Schlägen zweier Spieler nicht mehr als einmal den Boden berühren. Gespielt wird bis z. B. 21 Punkte oder auf Zeit.

Variationen:

- Der Ball darf von den Spielern mit den Händen gefangen werden.
- Fußballgerechtes Jonglieren des Balles zählt nur als 1 Ballkontakt.

ECKENFUßBALL

Spielfeld ist die ganze Halle. 4 bis 6 Spieler bilden eine Mannschaft. Es wird ohne Torhüter gespielt. Die Tore befinden sich in den 4 Ecken der Halle und bestehen aus einer Turnmatte und einer Langbank, die vor der Turnmatte steht. Tore werden erzielt, indem der Ball oder auch Schaumstoffwürfel über die Bank geschossen wird. Bleibt er hinter der Bank liegen, erhält die Mannschaft einen Punkt oder die obenliegende Augenzahl gutgeschrieben, bleibt er sogar auf der Matte liegen, werden die Punkte verdoppelt.

FLASCHENBALL

Auf beiden Seiten eines Spielfeldes befinden sich zwei Kreise mit ca. 6 m Durchmesser. In der Mitte der Kreise steht eine Plastikflasche mit einem kleinen Würfel darauf. Ziel beider Mannschaften ist es, von außerhalb des Kreises dieses Ziel zu treffen. Die obenliegende Augenzahl des Würfels ergibt jeweils die erreichte Punktzahl.

KASTENFUßBALL

Jeweils 2 Mannschaften spielen in je einer Hallenhälfte Fußball gegeneinander. Als Tore dienen Kastenteile, die in ca. 2 bis 3 m Abstand zur Wand senkrecht aufgestellt werden und von beiden Seiten beschossen werden können, auch als Abpraller von der Wand.

TURMBALL

Zwei Mannschaften spielen in einem Feld gegeneinander. Jede postiert den eigenen Turmwächter auf einem kleinen Kasten oder in einem Gymnastikreifen im hinteren Teil der gegnerischen Hälfte. Nun versucht man durch geschicktes Zuspiel untereinander, dem Turmwächter den Ball so zuzuspielen, dass er den Ball fangen kann, ohne dabei aber den Kasten zu verlassen. Die gegnerische Mannschaft ist bemüht, das zu verhindern. Falls sie den Ball abfängt, versucht sie ihrerseits, den eigenen Turmwächter anzuspielen. Welche Mannschaft hat in einer bestimmten Zeit die meisten Zuspiele?

Variationen:

- Den Ball nur mit der Hand spielen (fangen, werfen).
- Den Ball fangen, Abspiel jetzt mit dem Fuß(Spann).

WÜRFELFUßBALL

Die Spieler nehmen einen Schaumstoffwürfel als Fußball. Angerechnet werden kann die hinter einer Torlinie nach oben zeigende Augenzahl. Ebenso kann der Würfel in einen Kasten oder Reifen zum Liegen kommen.

DUETT-(DREIBEIN-)FUßBALL

Spielregeln und -gedanke gleichen dem herkömmlichen Fußballspiel. Die Tore sind etwas schmaler und flacher. Auch das Spielfeld ist kleiner. Je zwei Spieler binden sich mit einem Tuch das linke bzw. rechte Bein zusammen und fassen sich an den Händen. Mehrere Paare bilden eine Mannschaft.

BALLTREIBEN

Ein Feld ist in Drittel aufgeteilt. In den beiden äußeren Dritteln befindet sich jeweils eine Mannschaft, in der jedes Kind einen Ball hat. Im mittleren Drittel liegt ein großer Ball (Wasserball, Medizinball o. Ä.), der durch gezielte Würfe oder Schüsse ins gegnerische Drittel getrieben werden soll.

AUFSETZERBALL

In einem abgegrenztem Raum (20 x 20m) spielen zwei Mannschaften Handball auf Tore ohne Torwart. Als Torwürfe und Abspiele sind nur Aufsetzer / Bodenpässe erlaubt.

PRELLZECK

In einem abgegrenzten Feld hat jedes Kind einen Ball und prellt diesen mit der Hand. Dabei versucht es, seinen Ball zu kontrollieren, abzudecken und den Ball eines anderen Kindes wegzuprellen (= 1 Punkt). Wer schafft die meisten Punkte?

FLUSSÜBERQUERUNG

Ein Feld ist in 3 Zonen unterteilt. Die mittlere Zone ist der Fluss, welcher von 2 Piraten bewacht wird. Jeder der restlichen Spieler hat einen Ball und versucht nun, den Ball prellend oder dribbelnd vom einen Ufer (Startzone) durch den Fluss an das andere Ufer (Zielzone) zu gelangen, ohne von den Piraten abgeschlagen zu werden. Abgeschlagene Spieler werden ebenfalls zu Piraten. Wer bleibt nach mehreren Durchgängen übrig?

BALL ÜBER DIE SCHNUR

In einem begrenzten Feld, das in der Mitte durch eine ca. 1,5 m hoch gespannte Schnur (z. B. Baustellenband) geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils 2 bis 3 Spielern gegenüber. Die Spieler versuchen, den Ball mit Hand / Fuß so über die Schnur ins andere Feld zu spielen, dass ihn der Gegner nicht fangen kann und der Ball den Boden berührt. Wer schafft die meisten Punkte

BÄLLE RAUBEN

Die Spieler werden in etwa gleichstarke Gruppen eingeteilt und in die Ecken eines ca. 20 x 20 m großen Feldes verteilt. In der Mitte des Feldes werden alle Bälle (ein Ball/Kind) abgelegt. Auf Kommando laufen alle Kinder zur Mitte, rauben einen Ball und tragen/prellen/dribbeln ihn so schnell wie möglich in ihre Ecke. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

HALTET DEN KASTEN VOLL

In der Mitte eines Feldes wird ein Kasten o. Ä. aufgestellt, der mit verschiedenen Bällen gefüllt ist. Der Trainer oder ein Kind versucht, den Kasten zu leeren, indem sie die Bälle weit wegwerfen. Die restlichen Kinder sammeln die geworfenen Bälle ein und bringen sie in den Kasten zurück. Ist der Kasten nach einer Minute ganz leer? Mehrere Durchgänge.

DREI-FELDER-HANDBALL

Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Das Spielfeld wird in 3 Zonen aufgeteilt. In den Außenzonen spielt der Angriff jeweils mit einem Spieler Überzahl, in der Mittelzone herrscht Gleichzahl. Die den jeweiligen Zonen zugeordneten Spieler dürfen diese nicht verlassen. Nach ca. 4 Minuten Positionen wechseln, so dass jeder Spieler einmal Angriffs-, Mittelfeld- und Abwehraufgaben erfüllen muss.

Variation:

- Zwei-Felder-Handball, Zwei-Felder-Fußball.

HANDBALL-KOPFBALL

Zwei Mannschaften spielen Handball auf zwei Tore. Tore dürfen allerdings nur durch Kopfbälle erzielt werden.

Variationen:

- Laufen ist nur ohne Ball erlaubt. Bei Ballbesitz muss ein Spieler stehen bleiben.
- Der Ball muss sicher gefangen werden, bei Bodenberührung wechselt der Ballbesitz zur gegnerischen Mannschaft.

BÄLLE ABFANGEN

Ein Drittel aller Spieler befindet sich im abgegrenzten Raum (15 m x 10 m). Die übrigen Kinder postieren sich hinter den Längsseiten des Feldes und versuchen sich mehrere Bälle so zuzurollen, dass die Kinder im Feld die Bälle nicht abfangen können. Wird ein Zuspiel abgefangen, wechseln Zuspieler und Abfänger die Aufgabe.

EINWURF-BALL

Das Spielfeld ist in drei gleichgroße Zonen eingeteilt. In jeder Zone befindet sich eine Mannschaft. Die Mannschaften in den Außenzonen haben je 1 bis 2 leichte Bälle und die Aufgabe, die Spieler der Mannschaft in der Mittelzone mit regelgerechtem Einwurf abzuwerfen. Jeweils Wechsel der Teams nach 4 Minuten. Welche Mannschaft kassiert die wenigsten Treffer?

RAUF BALL

Zwei Mannschaften treten gegeneinander an, wobei der Ball geworfen, getragen und geschossen werden darf. Ziel ist es, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Es darf geschoben, gerempelt und festgehalten werden, es darf jedoch nichtgeschlagen, gestoßen oder ein Bein gestellt werden.

HALTET DAS FELD FREI

Ein begrenztes Feld wird in zwei Hälften geteilt. In jeder Hälfte befindet sich eine Mannschaft. Möglichst viele Bälle werden gleichmäßig auf beide Mannschaften verteilt. Nach Kommando wirft / schießt jede Mannschaft die Bälle aus ihrer in die gegnerische Hälfte und ist bemüht, die eigene Hälfte leer zu bekommen. Sieger ist das Team, welches dies schafft der nach 2 Minuten die wenigsten Bälle in der eigenen Hälfte hat.

BURGBALL

5 bis 7 Kinder bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises wird mit 4 nebeneinander stehenden Hütchen die „Burg“ errichtet, die von einem Burgwächter bewacht wird. Die Kreisspieler versuchen durch geschicktes Zuwerfen, einen Mitspieler in eine günstige Position zu bringen, damit er ein Hütchen umwerfen / umschießen kann. Das Spiel ist beendet, wenn alle Hütchen gefallen sind. Welcher Burgwächter verteidigt seine Burg am längsten?