

Spiel- und Übungsformen zur Ballkontrolle

1. Freies Dribbeln mit beiden Händen mit verschiedenen Bällen
 - so viele Bodenkontakte wie möglich
 - Bei einem Pfiff den Ball gegen einen anderen auswechseln (Bälle liegen unter den Bänken o.ä.)
 - Bei zwei Pfiffen den Ball weiter dribbeln, hinsetzen und wieder aufstehen

-> Reflexionsansatz: Beobachtet, ob sich die verschiedenen Bälle beim Dribbeln auch unterschiedlich verhalten!
2. Spiegelbilddribbeln
 - macht das nach, was euer Partner auf der anderen Seite des Spielfeldes vormacht! (auch verschiedene Bälle benutzen)

-> Reflexionsansatz: Beobachtet, welche der beiden Aufgaben (vormachen oder nachmachen) schwieriger ist und warum!
3. Pommes rot/weiss
 - Rücken an Rücken; eine Seite weiss und eine rot. Wenn rot genannt wird, werden die roten zu Fängern und müssen dribbelnd die anderen fangen(abschlagen), die auch dribbelnd weglaufen müssen. Entsprechend umgekehrt.Ziel: blaue Linie mit Ball/ Viereck mit Hütchen markiert.

Viereck erreicht= 1 Punkt, abgeschlagen= 1 Punkt; Wer macht mehr Punkte?

-> Reflexionsansatz: Welche Aufgabe(Fänger/Wegläufer) ist schwieriger und warum?
4. Slalomdribbeln durch einen Hütchenparcour (verschiedene Bälle)
 - mit rechter/linker Hand
 - mit beiden Händen
 - mit 2 Bällen gleichzeitig
 - mit rechtem/linkem Fuss
 - mit 2 Bällen gleichzeitig
 - den Ball rollen mit rechter/linker Hand

- > Reflexionsansatz: Beobachte, welche Übung dir am leichtesten gefallen ist und warum!
5. Mit dem Ball balancierend über Bänke dribbeln
 - nur mit rechts/links
 - 2 Bälle gleichzeitig
6. Sechs-Tage-Rennen
 - 2 Mannschaften, die einen Ball um ein Viereck dribbeln (Hand/Fuss) und versuchen, die andere Mannschaft einzuholen. Gestartet wird von einer Bank. Das Feld wird mit Hütchen markiert (Volleyballfeld). Es dribbelt immer nur einer.
 - verschiedene Bälle
 - beide Richtungen