

## Intensiver Becher-Ball-Workshop - Einführung in eine neue Sportart



Speziell für die Sekundarstufe 1 entwickelt, bietet dieser Workshop eine umfassende Bassalo-Erfahrung.

In Paaren wird der Ball zwischen den Bechern hin und her geworfen, wobei eine Vielzahl von coolen und lustigen Tricks, inklusive Distanz- und Zeitspielen auch mit zwei Bällen und Bechern gleichzeitig, erkundet wird.

Die Übungen fördern die Balance, Geschicklichkeit, Motorik und Hand-Auge-Koordination. Der Fokus auf Spaß bleibt erhalten, und die Bedeutung von Teamgeist und Teamarbeit nehmen bei den Teamspielen deutlich zu.

Denn nach all dem Training und den Tricks werden zwei Teamspiele eingeführt, die eine neue Sportart mit frischen Regeln präsentieren und die Teilnehmer in eine aufregende gemeinsame Erfahrung entführt.



### 1 Werfen und Fangen zu Zweit - Gassenaufstellung



- Vor der Aufstellung wird die Wurftechnik ohne Ball ein paar Mal hintereinander wiederholt.
- Wir starten mit einer Distanz von 8-10 Meter
- Wir üben weiter mit einer kürzeren Distanz von ca. 3-4 Meter
- Wir spielen auf weitere Distanz von ca. 12 - 15 Meter

#### ➔ Zeitspiele

- Jedes 2er Paar versucht in 3, 4 oder 5 Minuten die meisten Punkte/Catches zu erzielen.
- Zum Fangen darf man über die Linie nach vorne springen, zum Werfen wieder hinter die Linie.
- Der Ball muss in der Luft, direkt vom Mitspieler gefangen werden. Er darf vorher also nicht auf dem Boden aufkommen.
- Das Team, das nach abgelaufener Zeit die meisten Punkte erzielt hat, hat gewonnen.

## ➔ Tricks beim Fangen

**Grab:** Freie Hand hält einen Fuß fest



**Spider:** Rückwärts runter, eine Hand berührt den Boden



**Single-Leg:** Ball wird unter dem rechten Bein gefangen



**Crossover:** Ball wird mit überkreuzten Beinen gefangen



**Unicorn:** Becher beim Fangen auf die Stirn stellen



**T-Shirt Bounce:** Becher beim Fangen auf die Stirn stellen



**Inverse Catch:** Mit umgedrehten Becher fangen, von oben nach unten.



Mehr Tricks unter: [bassalo-cupball.at/tricks](http://bassalo-cupball.at/tricks)

**Weitere Bounce Catches:** Ball mit verschiedenen Körperteilen hochspringen lassen

**Ellenbogen**



**Knie**



**Becherseite**



**Fuß**



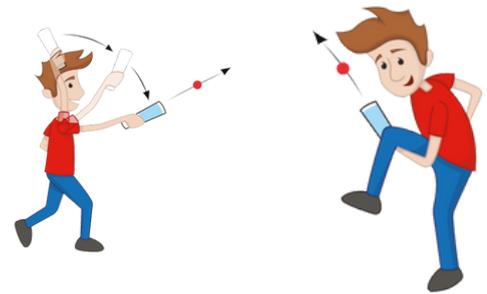
**Kopf**



Das sind nur ein paar wenige Tricks für Anfänger. Es gibt noch viele mehr und noch weitere für Fortgeschrittene und Profis!

## ➔ Tricks beim Werfen

- Single-Leg: Durch ein Bein fangen
- Crossover: mit überkreuzten Beinen fangen
- Catapult: über dem Kopf werfen
- T-Shirt Back-Shot: mit aufgespanntem Shirt zurückschiessen
- Hook Shot: Seitlich am Körper vorbei werfen



## ➔ Mit 2 Bällen gleichzeitig

Jeder hat einen Ball und es wird versucht beide Bälle gleichzeitig so zu werfen, dass auch beide Bälle gefangen werden können. Daraus können wir wieder ein Zeitspiel auf 3, 4 oder 5 Minuten machen. Tipp: Ein Zeitspiel, wo verbale Kommunikation verboten ist.

## ➔ Werfen und Fangen mit einem Ball und mit der schwachen Hand

### ➔ Mit 2 Bällen und 2 Bechern gleichzeitig

Jeder hat 2 Becher und einen Ball. Geworfen wird gleichzeitig



## 2 Teamspiel: 2-Balls Game

Ideal für Anfänger und als Teambuilding

Mit 2 Bällen gleichzeitig!

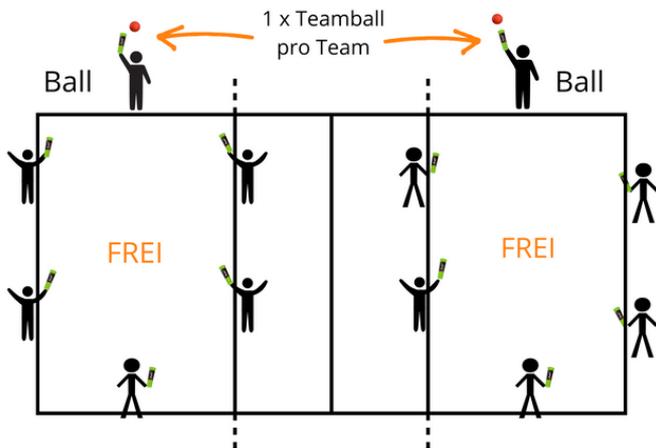


● 3 x Fangen

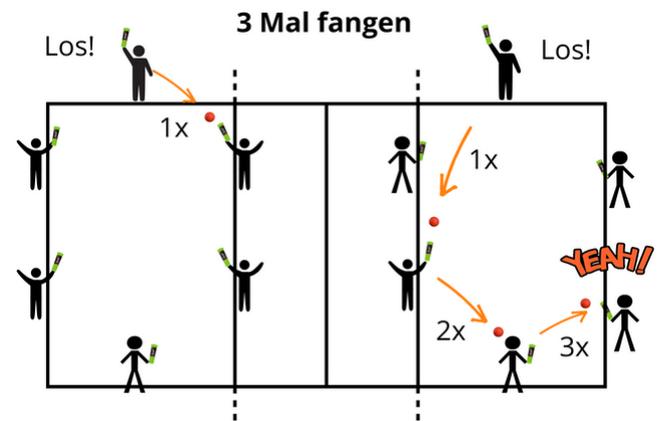
● Nach Wurf auf die Knie

- Gespielt wird auf einem Volleyballfeld, wobei das Feld in der Mitte ausgelassen wird. Hierzu eignen sich in der Halle die blauen Volleyballfelder.
- Es kann mit oder ohne Netz gespielt werden.
- Es spielen 6 gegen 6 oder 8 gegen 8. Auch ungerade Spielerzahlen sind hier erlaubt und in Ordnung.

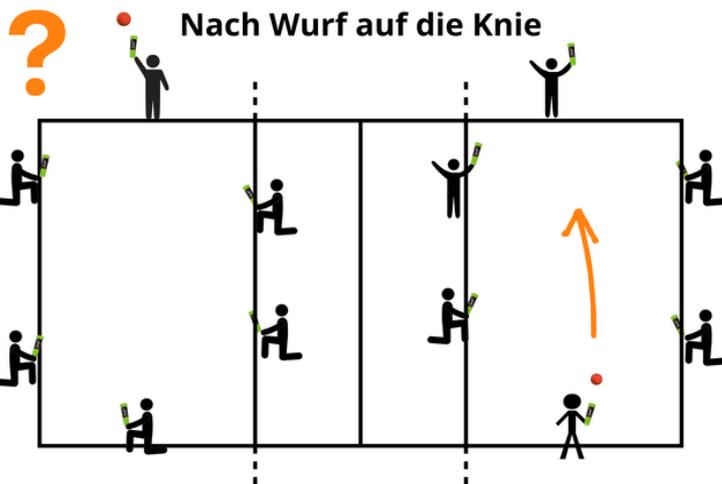
## Spielerklärung



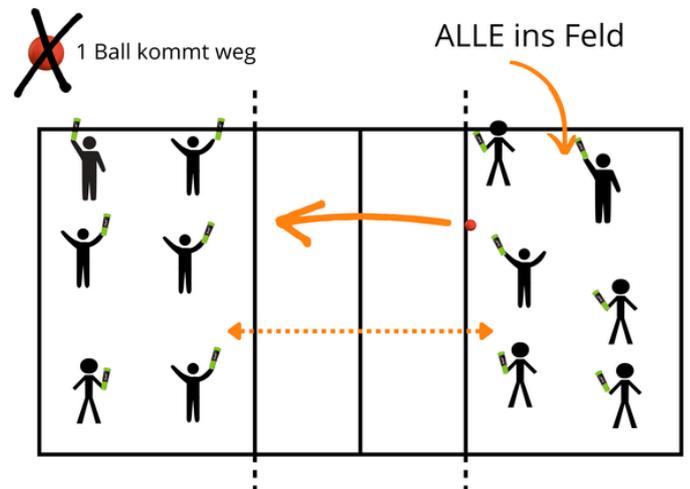
- Jeder Spieler hat einen Becher
- Jedes Team besitzt einen Teamball
- ALLE stellen sich außerhalb ihrer Spielzone auf



- Beide Teams versuchen ihren Ball 3 Mal zu fangen
- Zum Fangen darf man ins Feld springen. Zum Werfen wieder außerhalb
- Wird der Ball mit einem Trick gefangen, zählt dieser 2 Punkte



- Der Werfer geht nach Abwurf auf die Knie
- Steht nur noch einer mit dem Ball in der Hand, dürfen alle wieder aufstehen und weiterspielen



- Das Team, dass den Ball 3 Mal gefangen hat, darf das Spiel nun beginnen
- Jetzt wird nur mit einem Ball gespielt
- Jeder Catch zählt als ein Punkt

Wird der Ball einmal nicht gefangen oder landet im Aus, ist das Spiel gegen den Gegner vorbei und es wird wieder mit dem Teamball gespielt und erneut versucht, den Ball als erstes 3 Mal zu fangen.

## Spiel-Variationen

- Statt 3 Mal generell zu fangen, wird erst 2 Mal gefangen. Wenn das gut klappt, dann 3 Mal. Wenn das gut klappt, dann zweimal hintereinander, und am Ende dann dreimal hintereinander. Wenn hier also der Ball auf den Boden fällt, startet man wieder bei Null an zu zählen.
- Wirft ein Spieler den Ball im Team weiter, muss er seinem Ball nachlaufen und geht erst beim Fänger auf die Knie. Das bringt mehr Bewegung und Koordination ins Spiel.
- Bei Spiel gegen den Gegner: Hat ein Team es bis zum Anspiel geschafft, dass es 2 oder 3 Mal hintereinander anspielen. Somit spielen beide Teams öfter gegeneinander.

Eine Stück für Stück Video Anleitung findet man unter [bassalo-cupball.at/2-balls-game/](http://bassalo-cupball.at/2-balls-game/)

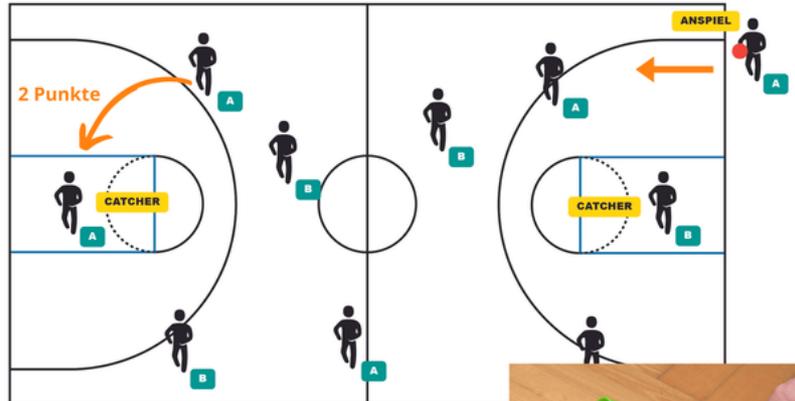
# 3 Teamspiel: Ultimate Bassalo

## Stück für Stück erklärt...

### Schritt 1: Grundregeln

Gespielt wird auf einem Basketballfeld auf 2 Endzonen.

- Diese Endzonen sind die trapezförmigen Freiwurfzonen unter dem Korb. In diesen Zonen steht jeweils ein Fänger von jedem Team, der dort als "Catcher" agiert. Diese dürfen aus ihrer Zone nicht heraus und andere dürfen nicht in dieses Feld hinein.
- Ziel des Spiels ist es, den Ball zu diesen Catchern zu werfen, sodass sie ihn fangen können. Wird er dort gefangen, zählt man 2 Punkte und das andere Team hat den Ball. Fängt er ihn nicht, wird normal weitergespielt.
- Mit dem Ball im Becher darf man maximal 2 Schritte gehen und/oder man bewegt sich mit Hilfe des Sternschritts.



- 2 Schritte & Sternschritt
- 1 Meter Abstand zum Werfer

- Fällt der Ball zu Boden, kann er schnell eingeschaufelt werden oder einfacher: Becher umgedreht draufstellen und den Ball mit der Hand in den Becher legen und weiterspielen.
- Bei normalen Fouls, wie Schrittfehler oder den Ball mit der Hand aufnehmen, gibt es Einwurf Seite.
- Es gilt Mann-Mann-Verteidigung mit einem Meter Abstand. Der Ballführende Spieler muss werfen können.
- Bei starken Fouls, wie Körper- und Becherkontakte, gibt es einen Freiwurf von der Mittellinie aus zu seinem Catcher in der Endzone.
- Mit dem Becher darf verteidigt werden.

Wurden diese Regeln verstanden und kommt ein guter Spielfluss zustande, geht es mit Schritt 2 weiter...

### Schritt 2: Mehr Details & Ball einmal fangen

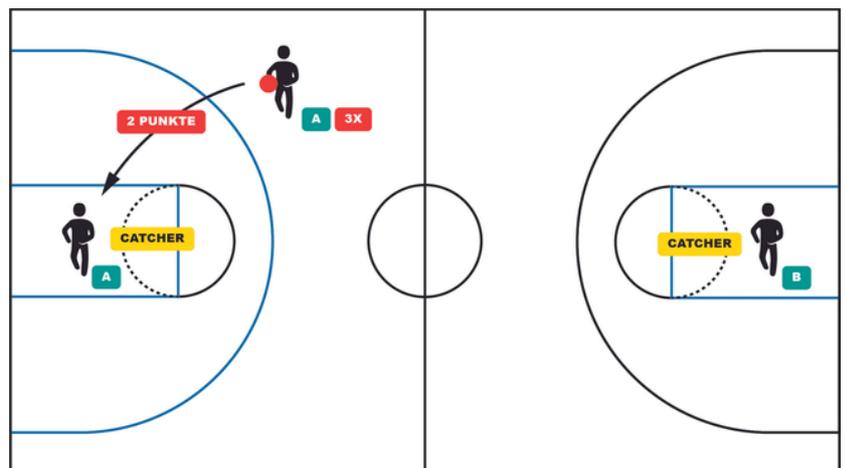
- Die beiden Catcher dürfen den Ball nur einfangen, wenn sie in deren Zone liegt.
- Bevor man den Ball zum Catcher wirft, um punkten zu können, muss der Ball vorher mindestens ein Mal im Team gefangen werden. Fängt der Catcher den Ball nicht, wirft er ihn wieder aus seiner Zone heraus.
- Der Ball muss immer mindestens ein Meter geworfen werden. Er darf nicht von einem Becher in den anderen hineingerollt werden.

Wurden diese Regeln verstanden und kommt ein guter Spielfluss zustande, geht es mit Schritt 3 weiter...

### Schritt 3: Zweipunkte-Linie

Nun muss der Ball immer von hinter der Dreierlinie zum Catcher geworfen werden, um 2 Punkte machen zu können.

Wurden diese Regeln verstanden und kommt ein guter Spielfluss zustande, geht es mit Schritt 4 weiter...



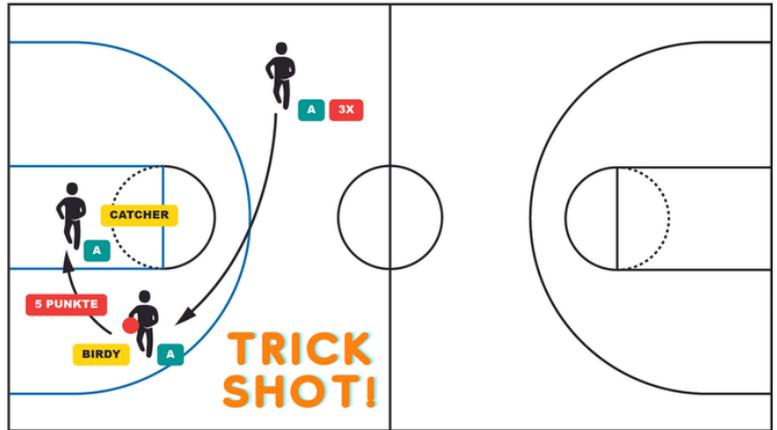
### Schritt 4: Ball zweimal fangen

- Nun muss der Ball zwei Mal innerhalb des Teams gefangen werden, bevor man ihn zum Catcher werfen und somit 2 Punkte erzielen kann. Fällt der Ball zwischendrin auf den Boden oder wird geblockt, fängt man wieder bei Null an.
- Wird der Ball bei diesem Zuspiel vom Gegner geblockt und gleich eingefangen, zählt dieser Catch schon als ein Mal gefangen. Jetzt muss der Gegner den Ball nur noch ein zweites Mal im Team fangen, damit sie punkten können.

Wurden diese Regeln verstanden und kommt ein guter Spielfluss zustande, geht es mit Schritt 5 weiter...

### Schritt 5: Fünf Punkte machen

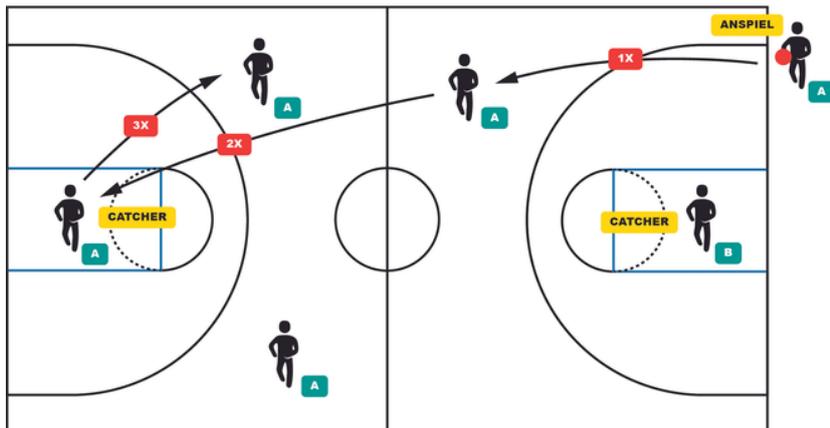
Der Spieler, der den Ball beim zweiten Team-Catch gefangen hat und hinter der 2-Punkte-Linie steht, kann jetzt den Ball auch zu einem Spieler zwischen der Zweier-Wurflinie und der Endzone werfen. Dieser versucht nun den ihm zufliegenden Ball, mit Hilfe eines Tricks, zu seinem Catcher weiterzuspielen. Dabei darf der Spieler den Ball selbst nicht mit dem Cup fangen, z.B. mit dem T-Shirt Bounce Shot. Fängt der Catcher diesen schwierigen Ball, darf das Team 5 Punkte zählen.



Wurden diese Regeln verstanden und kommt ein guter Spielfluss zustande, geht es mit Schritt 6 weiter...

### Schritt 6: Ball dreimal fangen

Nun muss der Ball im Team dreimal hintereinander gefangen werden, bevor man ihn zu seinem Catcher werfen und somit punkten kann.



Wurden auch diese Regeln verstanden und kommt ein guter Spielfluss zustande, geht es mit dem letzten Schritt weiter...

### Schritt 7: 30 Sekunden-Angriff & Seitenlinien

- Nun hat jedes Team, sobald es in Ballbesitz kommt, 30 Sekunden Zeit für seinen Angriff. Ähnlich wie beim Basketball.
- Jetzt begrenzen auch die Auslinien das Feld. Wenn der Ball also rausfliegt, ist er aus.

Eine Stück für Stück Video-Anleitung über dieses Spiel findest du unter: [bassalo-cupball.at/cupball-regelwerk](https://bassalo-cupball.at/cupball-regelwerk)

Alle weiteren Infos hier: [bassalo-cupball.at](https://bassalo-cupball.at)