

Spielerischer Becher-Ball-Workshop - Einfache Übungen, lustige Tricks und ein Teamspiel im Fokus!



Mit speziellen Bechern und Bällen wird der Ball in die Luft oder gegen eine Wand geworfen und mit dem Spielbecher wieder gefangen. Einfache Übungen mit vielen lustigen Tricks sorgen für Spaß, Motivation und fördern Balance, Geschicklichkeit, Motorik und Hand-Auge-Koordination.

Zum Abschluss wird als Paar zusammengespielt, ein kleines schnelles Kooperationsspiel ausprobiert und ein richtiges Teamspiel mit Wettkampfcharakter präsentiert.

Ein abgespecktes Bassalo-Konzept, speziell für Volksschulkinder entwickelt, steht im Zeichen von Freude, Motivation und Bewegungsförderung.



1 Der Ball wird mit der Hand geworfen und mit dem Becher gefangen

1. Übung: Ball wird mit der Hand geradeaus hoch in die Luft geworfen und mit dem Becher wieder gefangen

Start der Tricks

Bei all diesen Tricks wird der Ball mit der Hand in die Luft geworfen.

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



Slam-Ball Catch: Ball wird fest auf den Boden geworfen und dann in der Luft gefangen

Cup Rotation Catch: Ball wird auf dem umgedrehten Becherboden gelegt. Dann den Ball hochspringen lassen, Becher in der Hand drehen und normal einfangen

Cupball Eierlauf: Ball wird auf dem umgedrehten Becherboden gelegt.

Flipside Bounce Dribbling: Ball wird mit umgedrehten Becherboden gedribbelt



Mit der Wand: Ball wird gegen die Wand geworfen und mit dem Becher gefangen



Unicorn: Becher beim Fangen auf die Stirn stellen



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



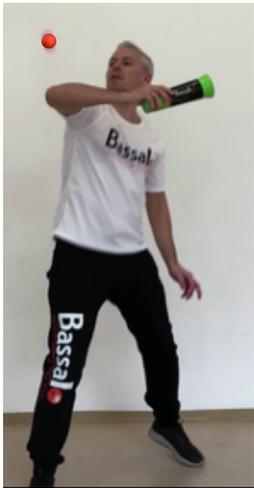
Inverse Catch: Mit umgedrehten Becher fangen, von oben nach unten.



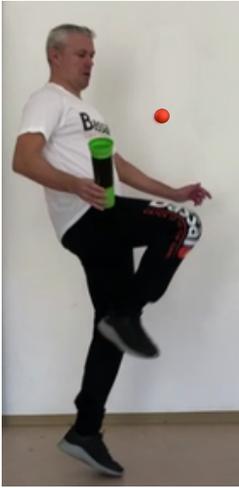
Mehr Tricks unter: bassalo-cupball.at/tricks

Weitere Bounce Catches: Ball mit verschiedenen Körperteilen hochspringen lassen

Ellenbogen



Knie



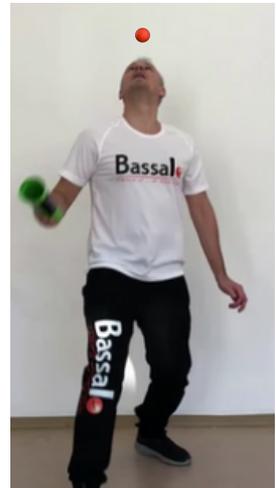
Becherseite



Fuß



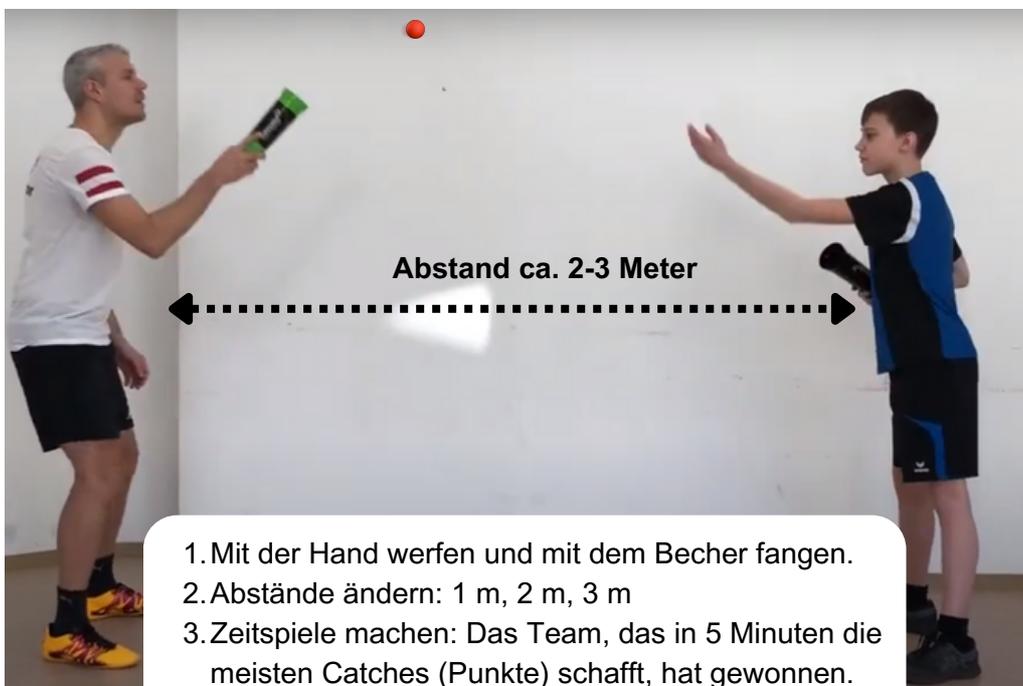
Kopf



Three-Sixty Body-Spin Catch: Ball hochwerfen und sich um 360 Grad drehen

Shoe Catch: Ball wird mit dem Schuh gefangen

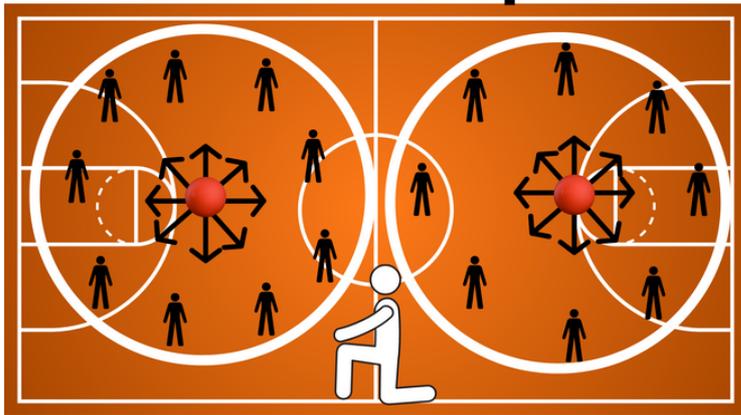
Spielen zu Zweit - Gassenaufstellung



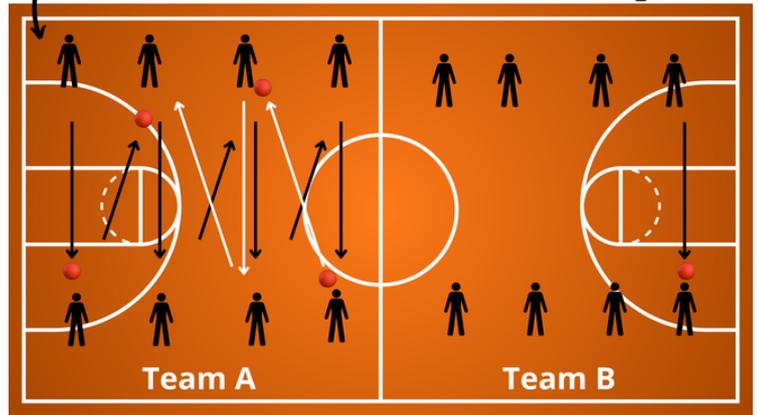
Erstes einfaches Teamspiel

Geworfen wird immer noch mit der Hand

Team-Kreis-Spiel



Team-Zickzack-Spiel



Spielerklärung:

Es können 2 oder 3 größere Teams zusammenspielen. Einmal im Kreis oder in der Gassenaufstellung, das ist egal. Jedes Team hat nun einen Ball und 5 Minuten Zeit, diesen gemeinsam so oft wie möglich zu fangen. Sobald der Werfer den Ball weitergeworfen hat, muss er auf die Knie gehen und spielt nicht mehr mit. Der nächste Werfer kann den Ball nun zu einem seiner weiteren freien Mitspieler werfen, die noch stehen. Doch auch nach seinem Wurf muss er auf die Knie. Heißt, immer nach Wurf, geht der Werfer auf die Knie und ist somit nicht mehr anspielbar. Und das solange, bis nur noch ein Spieler mit dem Ball in der Hand übrigbleibt. Dann dürfen alle Spieler wieder aufstehen und angespielt werden. Wenn der Ball gefangen wird, wird laut mitgezählt. Das Team, dass nach Ablauf der 5 Minuten die meisten Catches/Punkte erzielt hat, ist Sieger.

Teamspiel: 2-Balls Game

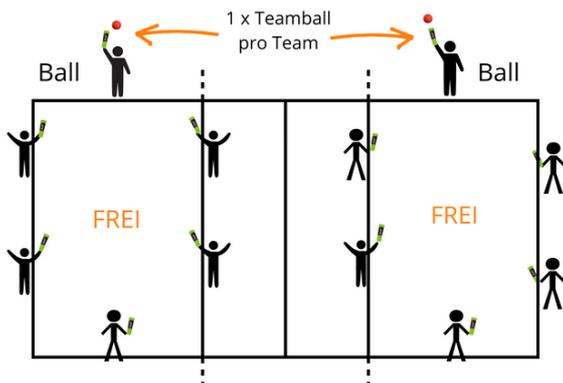
Geworfen wird weiterhin mit der Hand - gefangen mit dem Becher!

- 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.

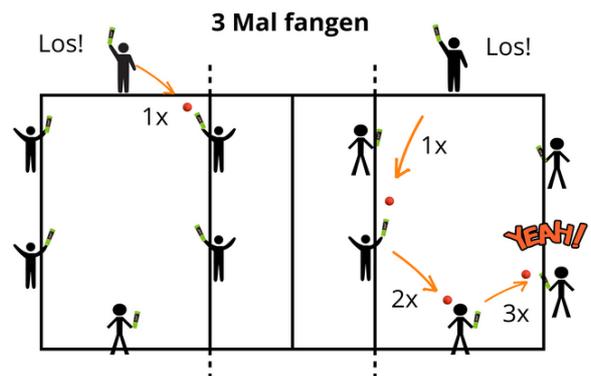
Mit 2 Bällen gleichzeitig!



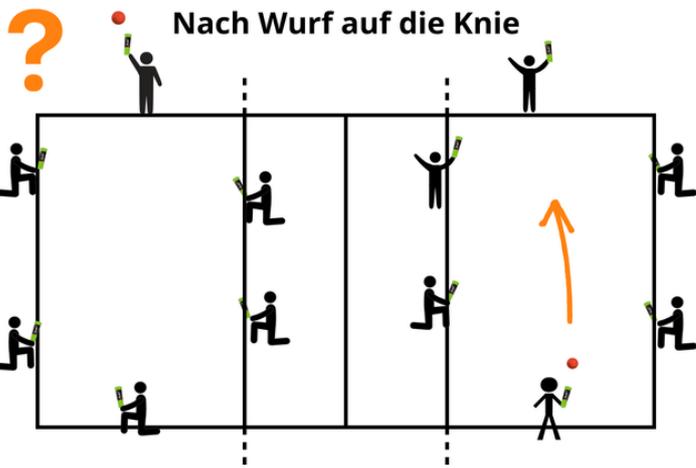
Spielerklärung



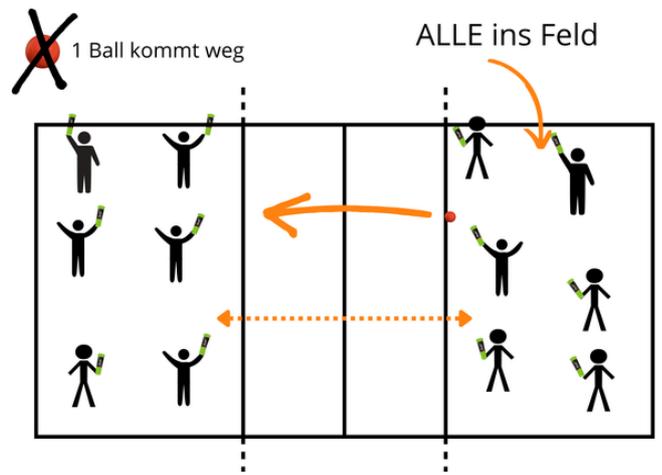
- Jeder Spieler hat einen Becher
- Jedes Team besitzt einen Teamball
- ALLE stellen sich außerhalb ihrer Spielzone auf



- 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.

2

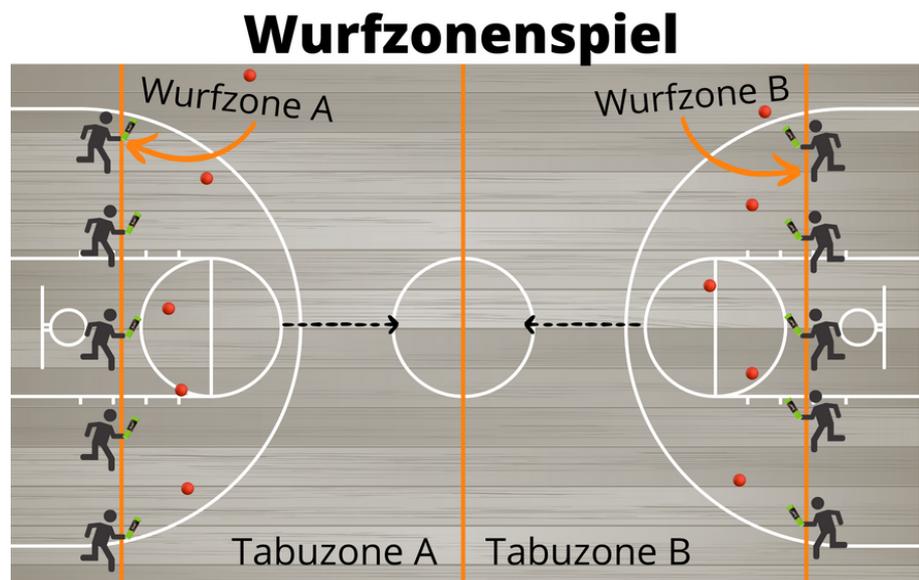
Ball wird mit dem Becher geworfen und gefangen!

Um das Werfen richtig zu lernen, eignet sich das "Wurfzonenspiel". Davor wird die genaue Wurfbewegung vorgezeigt und jeder macht es ohne Ball nach.

So funktioniert's:

Teile die Klasse in zwei Gruppen auf. Jeder hat einen Becher und einen Ball darin. Jede Gruppe stellt sich auf eine Hallenseite hinter die Wurflinie in deren Wurfzone auf.

Bei Los geht's los: Alle werfen ihren Ball mit dem Becher gleichzeitig in die andere Hallenhälfte. Dann darf jeder Spieler bis maximal zur Hallenmitte rennen und sich EINEN Ball schnappen und wieder zurück zur Wurfzone rennen. Von hier aus wirft er dann abermals zur anderen Hallenseite, usw.



Aus der Tabuzone heraus dürfen die Spieler nicht werfen - immer nur aus ihrer eigenen Wurfzone.

Das ganze geht genau 3, 4 oder 5 Minuten lang. Sobald die Zeit abgelaufen ist, wird kein Ball mehr geworfen. Jedes Team sammelt alle ihre Bälle in ihrer Hälfte zusammen und legt sie auf deren Hälfte im Mittelkreis ab. Das Team mit den wenigsten Bällen hat gewonnen.

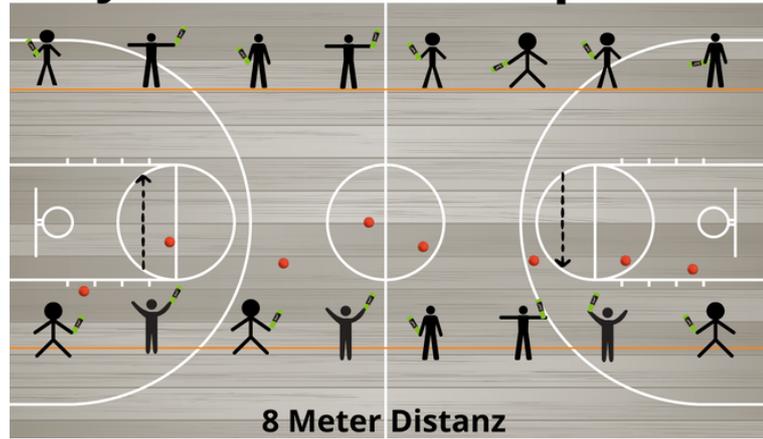
Spiele zu Zweit

Gassenaufstellung - ca. 8-10 Meter Abstand

Verschiedene Distanzen trainieren



Je 3-5 Minuten Zeitspiele



Regeln zu den Zeitspielen:

- Zum Fangen darf man nach vorne über die Wurflinie springen, um den Ball vom Mitspieler zu fangen.
- Zum Werfen muss man wieder hinter der Wurflinie stehen
- Ein erfolgreicher Punkt = Catch, zählt nur, wenn der Ball direkt vom Mitspieler aus der Luft heraus gefangen wird und im Becher liegen bleibt.

Wie geht's jetzt weiter?

- Alle vorher geübten Tricks können jetzt zu zweit ausprobiert werden
- Auch bei den Teamspielen wird nun der Ball mit dem Becher geworfen

Nach einigen Spiel- und Trainingsstunden können dann auch die Tricks für Fortgeschrittene und Profis ausprobiert werden und ab der 4. Klasse ist dann auch eine abgespeckte Version des Teamspiels "Ultimate Bassalo" möglich.

Mehr dazu unter bassalo-cupball.at