



Bankviereck

Material

Langbänke, Hütchen, Bälle

Organisation/Ablauf

Es werden acht Gruppen, mit je drei bis vier Schülerinnen und Schülern gebildet. Eine Person jeder Gruppe steht auf einer Bank, mit Blickrichtung zu ihrer Gruppe und fungiert als feste Zuspielderin bzw. fester Zuspielder (siehe Abbildung). Jede Gruppe hat einen Ball.

Hinweis: Diese Organisationsform kann man auch mit drei Bänken („Bankdreieck“) durchführen.

Das erste Teammitglied passt den Ball zur Zuspielderin bzw. zum Zuspielder auf der Bank und stellt sich am Ende der eigenen Gruppe wieder an. Die Zuspielderin bzw. der Zuspielder passt zur nachrückenden Person, die ihrerseits wieder zur Zuspielderin bzw. zum Zuspielder zurückpasst und sich am Ende der eigenen Gruppe anstellt usw. Nach einer gewissen Spielzeit wird die Zuspielderin/der Zuspielder ausgewechselt.

Beachten Sie die Ballauswahl und variieren Sie.

Weitere Aufgabenstellungen

- „Passt den Ball immer nur mit der linken oder mit der rechten Hand.“
- „Spielt den Ball beidhändig (Druckpass).“
- „Wechselt zwischen zwei nebeneinander stehenden Teams: Nach einem Pass zur Zuspielderin bzw. zum Zuspielder stellt sich die werfende Person bei der anderen Gruppe an.“
- Nach einem Pass stellt sich die werfende Person in vorgegebener Laufrichtung immer eine Gruppe weiter an.
- Nach einem Pass stellt sich die werfende Person in vorgegebener Laufrichtung immer zwei Gruppen weiter an.
- Die feste Zuspielderin bzw. der feste Zuspielder stellt sich auf eine umgedrehte Bank.

