

MT 05/2019 - Coole Ballspiele - Headis

Zehnerli

Diese spielerische Aufbaureihe eignet sich für das Aufwärmen und als Einstieg in Headis. Der Fokus liegt auf dem Ball. So werden die Voraussetzungen für das Spiel geschaffen.

Die Aufgaben werden einzeln ausgeführt. Bei der Grundübung wird der Ball von Hand aufgeworfen, dann wird er hochgeköpft und schliesslich mit den Händen gefangen. Die folgenden Variationen sollen jeweils zehn Mal wiederholt werden.



Variationen

- Nur rechte Hand benutzen: rechts aufwerfen – Kopfball – rechts fangen
- Nur linke Hand benutzen: links aufwerfen – Kopfball – links fangen
- Ball prellen und unter den Ball laufen – Kopfball – fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball – unter einem Bein fangen
- Ball hochwerfen – zwei Kopfbälle hintereinander – fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball – nach vorne laufen und Ball hinter dem Rücken fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball leicht nach vorne – ½ Drehung und Ball hinter Rücken fangen
- Ball von hinter dem Rücken hochwerfen – Kopfball – Ball vor dem Körper fangen
- Ball prellen – Kopfball – Ball hinter dem Rücken fangen
- Ball von hinter dem Rücken hochwerfen – Kopfball – Ball hinter dem Rücken fangen

Einfacher

- Nach dem Kopfball den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen!

Schwieriger

- Variieren mit verschiedenen Bällen

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften)

Hole in One (einzeln)

Die Spielenden lernen per Kopfball auf ein Ziel zu spielen und zwischen feinen und scharfen Kopfbällen zu differenzieren.

Einzelübung: Der Ball wird hochgeworfen und per Kopfball auf ein Ziel gespielt. Das Ziel kann z. B. ein Ballwagen sein, ein Reifen, der auf dem Boden liegt oder ein Reifen, der an den Ringen aufgehängt wird..



Variationen

- Bodenauf: der Ball berührt zuerst den Boden und landet dann im Ziel
- der Ball wird gegen die Wand gespielt und landet dann im Ziel
- Bodenauf & Wandab kombinieren: der Ball berührt nacheinander Boden, Wand und Ziel

Einfacher

- Distanz verkleinern
- Grösseres Ziel verwenden (z. B. dünne Matte statt Reif)

Schwieriger

- Distanz vergrössern
- Kleineres Ziel verwenden (z. B. Eimer statt Ballwagen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Ballwagen, Reifen

Hole in One (zu zweit)

Bei diesem Spiel ist Teamwork gefragt. Neben der Schulung von Zielgenauigkeit und Differenzierung wird auch gelernt, auf verschiedene Flugkurven zu reagieren.

Die Übung wird zu zweit ausgeführt. Person A wirft den Ball mit den Händen zu Person B. B spielt einen Kopfball und versucht den Ball ins Ziel zu treffen. Das Ziel kann z. B. ein Ballwagen sein, ein Reif, der auf dem Boden liegt oder ein Reif, der an den Ringen aufgehängt wird.



Variationen

- Winkel zwischen Zuspiel und Abspiel ändern
- Bodenauf oder Wandab spielen

Einfacher

- Winkel vermindern (Person A steht hinter Ziel)
- Grösseres Ziel verwenden (z. B. dünne Matte statt Reif)

Schwieriger

- Winkel erhöhen (Person A steht seitlich oder hinter Person B)
- Kleineres Ziel verwenden (z. B. Eimer statt Ballwagen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Ballwagen, Reifen

Quelle: Thomas Rellstab

Dreieck

Bei dieser Spielform wird der Ball über einen Winkel weitergespielt. Sowohl präzises Werfen als auch schönes Zuspielen per Kopf werden trainiert.

Drei Personen stellen sich im Dreieck auf (ca. 2 m Abstand). A spielt den Ball per Hand zu B, B spielt den Ball per Kopf zu C und C fängt den Ball auf. Dann spielt C den Ball per Hand zu A, A spielt per Kopf zu B und B fängt den Ball. usw.



Variationen

- Im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn

Einfacher

- Distanz verkleinern
- Trägerer Ball verwenden (z. B. aufblasbarer Wasserball)

Schwieriger

- Distanz erhöhen
- Direkt per Kopfball im Dreieck passen ohne den Ball dazwischen zu fangen

Material: leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften, z. B. Headis-Ball oder Wasserball

Wandball

Dieses lustige Teamspiel fördert die Orientierungsfähigkeit und das Zusammenspiel. Ball, Mit- und Gegenspieler müssen im Auge behalten werden.

Zwei Teams à 4 bis 6 Personen spielen gegeneinander. Es wird in der halben Halle quer gespielt. Jedes Team spielt gegen eine Seitenwand. Der Ball wird von Hand zugespielt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Ziel ist es, den Ball einem Mitspieler zuzuspielen, so dass dieser den Ball per Kopfball an die Wand spielen kann. Erreicht der Kopfball direkt die Wand, so gibt das einen Punkt und die gegnerische Mannschaft erhält den Ball. Verlässt der Ball seitlich das Spielfeld, dann erhält das andere Team Einwurf. Körperkontakt ist nicht erlaubt.



Variationen

- Boden-Pässe erlauben
- Die Teams können auf eine beliebige Wand spielen

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften)

Quelle: Thomas Rellstab

Fünf gewinnt

Bei dieser motivierenden Spielform gewinnen alle. Man spielt so lange am Tisch, bis man 5 Punkte erreicht hat und spielt gegen wechselnde Personen.

Zwei Personen spielen gegeneinander. Der Aufschlag erfolgt abwechselungsweise. Die Punkte werden gezählt. Ziel ist es, fünf Punkte zu erreichen.

Haben beide vier Punkte, gibt es einen Entscheidungspunkt. Wer zuerst fünf Punkte hat, verlässt den Tisch.

Die andere Person spielt weiter gegen einen anderen Gegner, behält dabei aber die Punkte, die sie im ersten Spiel geholt hat. Z. B.: A gewinnt gegen B mit 5:3. Anschliessend spielt B gegen C wobei B bereits mit 3:0 in Führung liegt.



Variation

Einfacher

- Aufschlag per Hand anstatt mit dem Kopf

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Tischtennistisch

Quelle: Thomas Rellstab

Doppel

Zu zweit geht's nicht unbedingt einfacher. Aber das Teamwork macht Spass: Sowohl der Ball als auch die Gegenspieler müssen im Auge behalten werden.

Zwei 2-er-Teams spielen gegeneinander Headis. Es muss zwingend abwechslungsweise gespielt werden. Auch bei der Abnahme müssen sich die Spieler abwechseln. Ansonsten gelten dieselben Regeln wie beim Headis-Einzel.



Variation

- 3:3 (feste Reihenfolge abmachen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Tischtennistisch

Quelle: Thomas Rellstab

Rundlauf

Dieser Klassiker ist das ideale Spiel bei grossen Gruppen. Das Spiel fördert das Beobachten der Mitspieler und die Gruppendynamik.

Die Spieler verteilen sich gleichmässig auf beide Seiten des Tischtennistisches und bilden eine Reihe. Der vorderste Spieler der längeren Reihe beginnt mit dem Aufschlag.

Nachdem man den Ball per Kopf übers Netz gespielt hat, wechselt man auf die andere Seite und stellt sich in der Reihe hinten an.



Variationen

- Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Die letzten beiden spielen ein Finale auf drei Punkte.
- Spiel an mehreren Tischen: Wer einen Fehler macht, wechselt an einen anderen Tisch und kann dort sofort wieder mitspielen.
- Teamleistung: Wie viele Netzquerungen werden erreicht bis ein Fehler passiert?

Einfacher

- «Notwehr»: im Notfall darf die Hand zu Hilfe genommen werden

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Tischtennistisch

Quelle: Thomas Rellstab