



Übungen mit den Softbällen

Geschicklichkeitsübungen

Hochwerfen (Alter: 4 Jahre)

- Ball in eine Hand nehmen
- Hochwerfen und wieder fangen
- Variation: mit Augen zu
- 5 Wiederholungen pro Hand



Eimer werfen (Alter: 3 Jahre)

- Eimer platzieren (Alternativ: Kreis mit dem Springseil bilden)
- Softbälle in den Eimer werfen

Ball drücken (Alter: 3 Jahre)

- Bälle in die Hände nehmen und zusammendrücken
- Training für die Handkraft

Finger drücken (Alter: 3 Jahre)

- Bälle in die Hände nehmen
- Finger einzeln in die Bälle drücken

Körperdrehung (Alter: 4 Jahre)

- Ball in die Hand nehmen
- Ball um den eigenen Körper herumgeben (kreisförmig)

Hinter dem Rücken (Alter: 5 Jahre)

- Ball in die Hand nehmen
- Hochwerfen und hinter dem Rücken fangen
- Variation: mit Augen zu

Werfen und Fangen (Alter: 5 Jahre)

- Ball in die Hand nehmen
- Hochwerfen und vor dem Herunterkommen in der Luft fangen
- Greifbewegung

Hochhalten (Alter: 5 Jahre)

- Auf ein Bein stellen, anderes Bein anheben
- Ball auf den Fuß legen und halten
- Mindestens 5 Sekunden halten





Halten (Alter: 4 Jahre)

- Ball auf die Handoberfläche legen und halten
- Mindestens 5 Sekunden halten

Hand in Hand (Alter: 4 Jahre)

- Ball in die Hand nehmen
- Von der einen Hand in die andere Hand werfen
- 10 Wiederholungen immer im Wechsel

Zwischen die Knie (Alter: 4 Jahre)

- Ball zwischen die Knie klemmen
- Knie zusammendrücken
- 10 Wiederholungen



Bewegungsspiele

Zuspiel (Alter: 2 Jahre)

- 2 Personen sitzen sich gegenüber und rollen den Ball hin und her
- Je größer der Abstand wird, desto schwieriger wird die Aufgabe
- Variation: Tore aufbauen (mit bspw. Bechern); Ziel ist es am Gegenspieler vorbei das Tor zu treffen

Schweinchen in der Mitte (Alter: 8 Jahre)

- Aufgepasst: Da die Bälle sehr klein sind, ist der Schwierigkeitsgrad erhöht
- Zwei Spieler stellen sich gegenüber auf und werfen sich den Ball zu
- Der dritte Spieler geht in die Mitte und versucht den Ball zu fangen
- Wenn er das geschafft hat, muss der Spieler in die Mitte, dem er den Ball abgenommen hat

Springseilball (Alter: 6 Jahre)

- Das Springseil wird in einen Türrahmen oder Ähnliches gespannt
- Das Springseil soll über den Köpfen der Spieler (mindestens 2 Spieler) sein
- Der Ball wird über das Springseil geworfen
- Ziel: Der Ball darf den Boden nicht berühren
- Wenn eine Mannschaft den Ball nicht fängt und dieser auf den Boden fällt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt
- Variation: 2 Bälle im Spiel; Ziel festlegen wie oft der Ball über das Seil gespielt werden soll





Wandball (Alter: 6 Jahre)

- Person/en stellt/en sich vor eine Wand (5 Meter Abstand)
- Ball wird gegen die Wand geworfen und muss wieder gefangen werden; entweder von einem selbst oder von dem anderen
- Verschiedene Aufgaben:
 - o Ball fangen
 - o 1x klatschen und Ball fangen
 - o 2x klatschen und Ball fangen
 - o 3x klatschen und Ball fangen
 - o 1 Hampelmann und Ball fangen
 - o 1x im Kreis drehen und Ball fangen
 - o 1x klatschen, 1x im Kreis drehen und Ball fangen
- Wenn die Aufgabe erfüllt wird gibt es einen Punkt

