

Jonglierspiele mit Bällen

1. „Ausdauertraining“

Ziel: Sicherheit der Balljonglage verbessern
Material: 3 Bälle pro Mitspieler
Aufstellungsform: Kreisauflistung

Spielbeschreibung

Alle Mitspieler stehen im Innenstirn- oder Außenstirnkreis und beginnen auf ein Zeichen gleichzeitig zu jonglieren. Wer einen Ball fallen lässt, muss eine „Strafrunde“ zum „Aufwärmen“ um den Kreis der Mitspieler laufen. Die Spielzeit muss dem jeweiligen Leistungsstand der Schüler angepasst werden.

Variationen

- Der jeweils rechte/linke Mitspieler darf durch ständige Fragen abgelenkt werden.
- Der gesamte Kreis dreht sich langsam in eine Richtung.

2. Platzwechsel

Ziel: Sicherheit der Balljonglage verbessern, Konzentration auf die Ansage, Jonglieren in der Vorwärtsbewegung
Material: 3 Bälle pro Mitspieler
Aufstellungsform: Kreisauflistung

Spielbeschreibung

Alle Mitspieler stehen im Innenstirnkreis und beginnen auf ein Zeichen gleichzeitig zu jonglieren. Durch Aufruf des Namens eines beliebigen Mitspielers aus dem Kreis „holt“ man sich diesen an seine rechte Seite. Wer einen Ball fallen lässt, muss eine „Strafrunde“ zum „Aufwärmen“ um den Kreis der Mitspieler laufen. Die Spielzeit muss dem jeweiligen Leistungsstand der Schüler angepasst werden.

Variationen

- Der gesamte Kreis dreht sich langsam in eine Richtung.
- Mehrere Spieler dürfen gleichzeitig Namen aufrufen.
- Zwei Spieler rufen sich gleichzeitig auf, gehen zum Mittelpunkt des Kreises und von dort wieder zurück zu ihren Ausgangspositionen.

3. Komm mit – Lauf weg

Ziel: Sicherheit der Balljonglage verbessern, Konzentration auf die Ansage, Jonglieren in der Vorwärtsbewegung
Material: 3 Bälle pro Mitspieler
Aufstellungsform: Kreisauflistung

Spielbeschreibung

Alle Mitspieler stehen im Innenstirnkreis und beginnen auf ein Zeichen gleichzeitig zu jonglieren. Ein Spieler läuft außen um den Kreis herum, ruft beim Vorbeigehen einen Namen auf oder berührt einen Spieler, fordert diesen auf „mitzukommen“ oder „wegzulaufen“. Jeder von beiden versucht dann möglichst schnell den freigewordenen Platz zu erreichen.

Derjenige, der den Platz als erstes erreicht, geht in den Kreis, der „Verlierer“ muss erneut außen um den Kreis laufen.

Variationen

- Der gesamte Kreis dreht sich langsam in eine Richtung.
- Die Drehrichtung des Kreises wechselt immer, wenn ein Spieler aufgerufen wird.
- Zwei oder mehrere Spieler dürfen gleichzeitig um den Kreis laufen.

4. Schattenlaufen

Ziel: Sicherheit der Balljonglage verbessern, peripheres Sehen, Jonglieren in der Vorwärtsbewegung

Material: 3 Bälle pro Mitspieler

Aufstellungsform: paarweise beliebig im Raum

Spielbeschreibung

Alle Mitspieler verteilen sich paarweise hintereinander beliebig im Raum und beginnen auf ein Zeichen gleichzeitig zu jonglieren. Der vordere Spieler sucht sich einen Weg durch den Raum, ohne mit anderen Paaren zusammenzustoßen. Der hintere Spieler muss seinem Vordermann folgen wie ein „Schatten“. Wechsel der Aufgabenstellung, wenn der vordere Spieler einen Ball fallen lässt oder jeweils nach einer bestimmten Spieldauer.

Variationen

- Mehrere Hindernisse (z.B. Langbank, Weichbodenmatte, ...) in der Halle aufstellen.
- Die Fortbewegungsart vorgeben (Hopselauf, beidbeiniges Hüpfen, ...).

5. Balltausch

Ziel: Verbesserung der Dreibalkaskade, neues Wurfmuster, Hinführung zur Partnerjonglage

Material: 3 Bälle pro Mitspieler

Aufstellungsform: paarweise beliebig im Raum

Spielbeschreibung

Die beiden Partner versuchen, im gleichen Rhythmus zu jonglieren. Auf ein Zeichen wird ein Ball aus der Jonglage sehr hoch geworfen, so dass die beiden Jongleure in der Zwischenzeit Platz tauschen können. Jeder fängt anschließend den Ball des anderen, ohne die Jonglage zu unterbrechen.

Variationen

- Zusatzaufgaben erfüllen, wenn der Ball in der Luft ist (z.B. ganze Körperdrehung, Kniebeuge, mit den Händen den Boden berühren,...)
- Ausgangsstellung ist hintereinander.

6. Wanderball

Ziel: Hinführung zur Partnerjonglage, Erlernen neuer Wurfmuster

Material: 2 Bälle pro Mitspieler, 1 „Spielball“

Aufstellungsform: Kreisauflistung

Spielbeschreibung

Alle Mitspieler stehen im Innenstirnkreis und halten jeweils zwei Bälle in den Händen. Ein Spieler hat drei Bälle und beginnt zu jonglieren. Ein Ball dieser Dreiballjonglage wird als

fester „Spielball“ nun im Kreis von Spieler zu Spieler weiter gegeben, ohne dass dieser zu Boden fällt, d.h. der Ball wird direkt aus der Jonglage mit der rechten/linken Hand zum linken/rechten Mitspieler geworfen. Dieser beginnt sofort mit seiner Dreibalkaskade.

Variationen

- Der Ball wird einem Spieler zu geworfen, der vorher mit Namen aufgerufen werden muss.
- Der Ball wird einem beliebigen Spieler im Kreis zu geworfen.
- Zwei oder mehrere „Spielbälle“ sind im Umlauf.
- Der gesamte Kreis dreht sich langsam in eine Richtung.

7. Parteiball

Ziel: Jonglieren in der Vorwärtsbewegung, peripheres Sehen, Hinführung zur Partnerjonglage
Material: 2 Bälle pro Mitspieler, 1 „Spielball“
Aufstellungsform: beliebig im Raum

Spielbeschreibung

Die Mitspieler werden in zwei Mannschaften eingeteilt und verteilen sich beliebig im Raum. Jeder hält zwei Bälle in den Händen. Der Spielleiter wirft den „Spielball“ in die Mitte und derjenige Spieler, der den Ball sofort in die Jonglage aufnehmen kann, gewinnt den Ball für seine Mannschaft. Dieser Ball wird als fester „Spielball“ nun innerhalb der Mannschaft von Spieler zu Spieler weiter gegeben, ohne dass dieser zu Boden fällt, d.h. der Ball wird direkt aus der Jonglage mit der rechten/linken Hand zu einem Mitspieler geworfen, der sich freigelassen hat und anspielbereit ist. Dieser beginnt sofort mit seiner Dreibalkaskade. Fällt ein Ball zu Boden, wechselt das Spielrecht zur anderen Mannschaft.

Variationen

- Jede Mannschaft muss versuchen, innerhalb von 30 sek. möglichst viele Ballwechsel zu schaffen.
- Nach jeweils 5-10 Pässen innerhalb einer Mannschaft wechselt das Spielrecht. Für jedes Erreichen der festgelegten Passzahl gibt es einen Wertungspunkt.
- Spielfeldgröße stark verkleinern oder vergrößern.

8. „Jonglier-Basketball“

Ziel: Jonglieren in der Vorwärtsbewegung, peripheres Sehen
Material: 2 Bälle pro Mitspieler, 1 „Spielball“, Basketball- oder Streetballanlage
Aufstellungsform: 3 : 3

Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften spielen auf einen Basketballkorb, dabei wird ein Jonglierball als fester „Spielball“ innerhalb der Mannschaft von Spieler zu Spieler weiter gegeben, ohne dass dieser zu Boden fällt, d.h. der Ball wird direkt aus der Jonglage mit der rechten/linken Hand zu einem Mitspieler geworfen, der sich freigelassen hat und anspielbereit ist. Fällt ein Ball zu Boden oder wurde ein Korb erzielt, wechselt das Spielrecht zur anderen Mannschaft. Ziel ist es, einen Korberfolg direkt aus der Jonglage zu werfen. Das Spiel erfolgt ohne Körpereinsatz!

Variationen

- „Schrittregel“ einführen: Laufen ist nur für die Mitspieler erlaubt, derjenige Spieler, der gerade die drei Bälle jongliert, darf sich nicht mehr fortbewegen.

- Korbwurf zählt nur, wenn der Ball nach dem Korbwurf wieder selbst/von einem Mitspieler aufgefangen werden kann.
- Streetballregeln mit Punktwertung einführen.

9. Ball über die Schnur

Ziel: Hinführung zur Partnerjonglage, peripheres Sehen

Material: 2 Bälle pro Mitspieler, 1 „Spielball“, Zauberschnur/Netz oder Absperrband

Aufstellungsform: 3 : 3 in Gegenüberstellung am Netz

Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften spielen am Netz/Zauberschnur in einem begrenzten Feld „Ball über die Schnur“. Ein „Spielball“ soll so über das Netz gespielt werden, dass die gegnerische Mannschaft diesen Ball nicht fangen kann.

Variationen

- Verpflichtend ist ein Abspiel innerhalb der Mannschaft, bevor der „Spielball“ über das Netz gespielt werden darf.
- „Gulliball“: Es werden zwei Markierungsbänder im Abstand von etwa einem Meter gespannt. Der Ball muss zwischen diesen beiden Markierungsbändern hindurch gespielt werden.
- Der „Spielball“ unterscheidet sich in der Größe deutlich von den anderen Jonglierbällen.
- Der Spielball ist ein Springball, d.h. der Ball darf auch auf den Boden aufspringen, bevor er in die Jonglage aufgenommen wird.