



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Reifenball 3 gegen 3		Mit Füßen greifen	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	10 Minuten	Zeitbedarf	5 Minuten
Material	1 Ball, 4 Reifen	Material	Stuhl, Bleistift, Badetuch
Ziel	Den Ball in den Reifen legen	Ziel	Stärkung der Fussmuskulatur & der Koordination
Quelle	Ballkünstler, bm-sportverlag.ch	Quelle	Mobilesport Schwerpunkt 11/2023 «Gedanken kontrollieren, Energie steigern»
Beschreibung		Beschreibung	
<p>Es liegen vier Reifen quadratisch auf dem Boden ausgelegt. Drei Angreifende versuchen möglichst oft, den Ball in einen Reifen zu legen. Drei Abwehrspieler:innen versuchen dies zu verhindern, indem sie mit einem Fuss in den Reifen stehen. Nach zwei Minuten werden die Rollen getauscht. Welches Team hat am Ende mehr Punkte gesammelt?</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein absichtlicher Körperkontakt ▪ Den Ball den Gegner:innen nicht aus der Hand nehmen. ▪ Wer mit dem Ball läuft, muss ihn abspielen, sobald er/sie stoppt. 		<p>Die Kinder sitzen auf einem Stuhl und versuchen mit den Zehen einen Bleistift aufzuheben. Dies stärkt die Fussmuskulatur. Sowohl mit dem rechten als auch dem linken Fuss versuchen.</p>	
Variationen		Variationen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Bälle ▪ Variation der Feldgrösse ▪ Verhältnis Spieler:innen/Reifen anpassen 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit dem Fuss ein weiches Badetuch, das auf dem Boden liegt, nach hinten bewegen. Es arbeiten die Muskeln der Zehen und der Fusssohle. Wem gelingt es, das Badetuch mit dem Fussballen aber ohne Hilfe der Zehen zu bewegen? 	