

AUFGABENKARTEN

Alle Flaschen werden so im Kreis ausgelegt, dass auch der Spieler mit den größten Füßen zwischen zwei Flaschen Platz hat. Spieler 1 klemmt sich einen Handball zwischen die Knie und überspringt alle Flaschen. An der Startflasche übernimmt Spieler 2 den Ball und springt ebenfalls einmal im Kreis über alle Flaschen usw. Wenn der Ball beim Springen verloren wird, muss der Spieler drei Flaschen zurückgehen.

In weniger als einer Minute hat das gesamte Team die Runde absolviert.

Ihr stellt alle Flaschen im Abstand von je einem Meter in einer Reihe auf. Die Hälfte des Teams steht fünf Meter entfernt auf der linken Seite der Reihe, die andere Hälfte fünf Meter rechts der Reihe. Ziel ist es, alle Flaschen umzukegeln, indem der Ball von rechts nach links hin und her gerollt wird und die Spieler nacheinander kegeln.

Ihr schafft es, in einer Minute alle Flaschen umzukegeln.

Ihr prellt den Handball mit einer Flasche in der Hand durch einen eng gestellten Slalomparcours.

Jeder Spieler durchprellt den Parcours. Ihr macht dabei insgesamt weniger als drei Fehler. (Als Fehler gilt: Den Ball verlieren oder eine Flasche umwerfen.)

Spieler 1 klemmt sich zwei Flaschen unter die Achseln/Oberarme. Jeder andere Spieler spielt einen Pass aus sieben Metern Entfernung. Spieler 1 versucht, alle Bälle so zu fangen, dass weder der Ball noch die Flaschen herunterfallen. Dann fängt Spieler 2 die Pässe usw.

Insgesamt fallen bei allen Pässen maximal 2-mal die Flaschen herunter oder der Ball wird nicht gefangen.

Für diese Pendelstaffel zwei Flaschen in fünf Metern Entfernung aufstellen. Auf ein Startsignal rollt Spieler 1 den Ball im Krebsgang nur mit dem Popo von der Startflasche bis zur Übergabeflasche. Dort übernimmt Spieler 2, der nun den Ball mit dem Popo zurück zur Startflasche rollt usw.

Ihr legt die Gesamtstrecke in weniger als drei Minuten zurück.

Jeder Spieler hält eine Flasche in einer Hand. Durch eine Slalomstrecke von sieben Metern, die mit den restlichen Flaschen aufgestellt wird, müssen nun alle Spieler gemeinsam einen Handball hin- und zurücktragen. Dabei darf jeder Spieler den Ball ausschließlich mit der Flasche berühren.

Ihr absolviert die Slalomstrecke hin und zurück, ohne dass der Ball herunterfällt.

Ihr stellt eine Flasche in 20 Metern Entfernung auf. Alle Spieler versuchen, ihren Ball möglichst nah an die Flasche heranzurollen.

Einem Spieler eurer Mannschaft gelingt es, seinen Ball am nächsten an die Flasche zu rollen.

Jeder Spieler hält den Ball in der einen und eine Flasche in der anderen Hand. Ihr prellt nun den Ball mit einer Hand. Mit der anderen werft ihr die Flasche so nach oben, dass sie eine 360-Grad-Drehung macht, und fangt sie – ohne den Ball beim Prellen zu verlieren – wieder auf.

Ihr schafft es als Team innerhalb von zwei Minuten, die Flasche 10-mal aufzufangen, während ihr den Ball weiterprellt.

Ihr stellt in 20 Metern Entfernung mit zwei Flaschen ein ca. ein Meter breites Tor auf. Legt den Ball an einem Startpunkt auf den Boden. Jeder Spieler darf genau einmal mit der Flasche gegen den Ball schlagen.

Ihr schafft es, den Ball durch das Tor zu spielen.

AUFGABENKARTEN

Jeder Spieler balanciert eine Wasserflasche umgedreht auf zwei Fingern.

Einer von euch balanciert sie 20 Sekunden, ohne dass die Flasche herunterfällt.

Der Abstand zwischen den Spielern beträgt zwei Meter (evtl. Bodenmarkierungen auslegen).

Ihr spielt in 45 Sekunden mehr als 50 Pässe im Kreis.

Ball-/Flaschenjonglage

Ihr haltet den Ball in der linken und die Flasche in der rechten Hand. Ihr werft die Flasche hoch, übergebt den Ball von der linken in die rechte Hand und fangt dann die Flasche mit der linken Hand auf. Nun werft ihr den Ball mit rechts hoch, übergebt die Flasche von links nach rechts und fangt den Ball auf. Ein Flaschen- und ein Ballwurf zählen als ein Durchgang, wenn keiner der Gegenstände herunterfällt.

Ihr schafft als Team in einer Minute zehn Durchgänge.

Spieler-Pong

Der erste Spieler faltet die Hände hinter dem Rücken und zieht die Hände nach hinten/oben. Der zweite Spieler versucht, aus drei Metern Entfernung den Ball per Aufsetzer in den „Rückenkorb“ zu werfen. Spieler 1 darf sich nicht umdrehen und nicht gucken, die anderen Spieler dürfen aber durch Zurufe Hinweise geben. Dann wird Spieler 2 zum Korb und Spieler 3 wirft.

Ihr schafft fünf Treffer in 1:30 Minuten.

Flaschenpost

Spieler 1 nimmt in jede Hand eine Getränkeflasche. Er klemmt den Handball zwischen die Flaschen und transportiert ihn fünf Meter. Dort wartet der nächste Spieler und nimmt ihm den Ball – ebenfalls mit zwei gehaltenen Flaschen – ab. Jeder Spieler absolviert die fünf Meter lange Strecke. Die Ballübergabe erfolgt dabei jeweils, ohne den Ball mit den Händen zu berühren.

Ihr schafft das, ohne dass der Ball runterfällt.

Ihr stellt fünf halbvolle Getränkeflaschen in sieben Metern Entfernung nebeneinander auf und versucht, die Flaschen mit dem Handball ab-/umzuwerfen. Jedes Gruppenmitglied hat zwei Würfe.

Ihr werft drei Flaschen um.

Spieler 1 und 2 stehen Rücken an Rücken. Spieler 1 wirft den Ball über seinen Kopf nach hinten und Spieler 2 fängt ihn auf, ohne dass der Rückenkontakt verloren geht. Dann wirft Spieler 2 für Spieler 3 usw.

Ihr schafft es, den Ball in einer Minute 3-mal zu aufzufangen.

Spieler 1 greift eine Flasche am Ende des Flaschendeckels und balanciert einen Ball auf dem Flaschenboden. Er durchläuft mit Ball und Flasche einen Flaschenparcours (über andere Flaschen steigen, Flaschen umrunden, unter einer auf Schulterhöhe gehaltenen Flasche her etc.) und übergibt die Flasche an Spieler 2, der nun ebenfalls den Parcours durchläuft.

Jeder Spieler durchläuft einmal den Parcours, dabei fällt der Ball pro Team höchstens 8-mal herunter.

Alle gehen in einer Reihe mit gleicher Blickrichtung in den Liegestütz, die Beine sind gespreizt, die Füße berühren die Füße des Nachbarn. Ein Spieler startet aus dem Stand mit dem Ball in der Hand, überspringt die gespreizten Beine der Mitspieler und schließt sich am letzten Spieler an, nachdem er den Ball durch den Liegestütztunnel gerollt hat. Dann steht der nun erste Spieler aus dem Liegestütz auf, überspringt die anderen Beine, rollt den Ball usw.

Ihr überbrückt auf diese Art eine Strecke von zehn Metern in weniger als 1:30 Minuten.