**Goba- Übungen**

**„Kellner- Prüfung“**

Verschiedene Bälle werden in der Bewegung auf dem GOBA-Tablett (zunächst nur eine

Hand) balanciert

• bei Begegnung, die Bälle wechseln ohne die freie Hand zu Hilfe zu nehmen

• dito, dabei Hindernisse überwinden

• nun mit zwei GOBA-Schlägern einen Ball/ zwei Bälle balancieren und transportieren

• GOBA beidhändig und alleine einen Ball hin und her spielen

• Dito, aber den Ball abtropfen, also einmal auf den Boden prellen lassen und wieder auf- nehmen

**„Hoch, höher,am höchsten“**

Bewegungsaufgaben wie

• lass den Ball auf deinen GOBAs „prellen“

• spiele den Ball mit deinen GOBAs in die Höhe und …

• spiele ihn bis knapp unter die Hallendecke

• gegen die Hallendecke …

• 5 mal auf „Höhe 1“, dann „Höhe 2“ …

 zur Verbesserung des Ballgefühls und Differenzierung der Krafteinsätze.

**„GOBA-Wand“**

Die Wand dient als Spielpartner. Dabei können verschiedene Zusatzaufgaben gestellt werden

• mit einmaligem Auftippen des Balles

• Eingrenzung des Spielfeldes, bspw. lang und schmal „Schmalspur-Training“

• Vom kurzen zum langen Ball und zurück …

• Links-rechts im Wechsel

• „Bodentreffer“-Spiel, d.h. der von der Wand zurückspringende Ball soll in einem Mal, bspw. Gymnastikreifen auftreffen

• „Wandtreffer“-Spiel, d.h. an der Wand sind Trefferflächen markiert, evtl. mit verschiedener Punktezahl, so dass kleine Wettbewerbe wie „Wer schafft es, 50 Punkte zu erspielen, ohne dass ein Ball zwischen den Ballwechseln zweimal aufprellt?“ …

• Alle Ideen können auch als Doppel gespielt werden.

Alle Spielformen aus:

Bruner, B. (2008). **Spielräume** Rückschlagspiele – mit-, für-, neben- und gegeneinander. In:

Sportissimo DAS ÜBUNGSLEITERJOURNAL DES BLSV.

Onlineveröffentlichung: http://www.blsv.de/fileadmin/user\_upload/pdf/sportissimo/sportissimo\_2008/2008\_1\_sp\_spielraeume.pdf