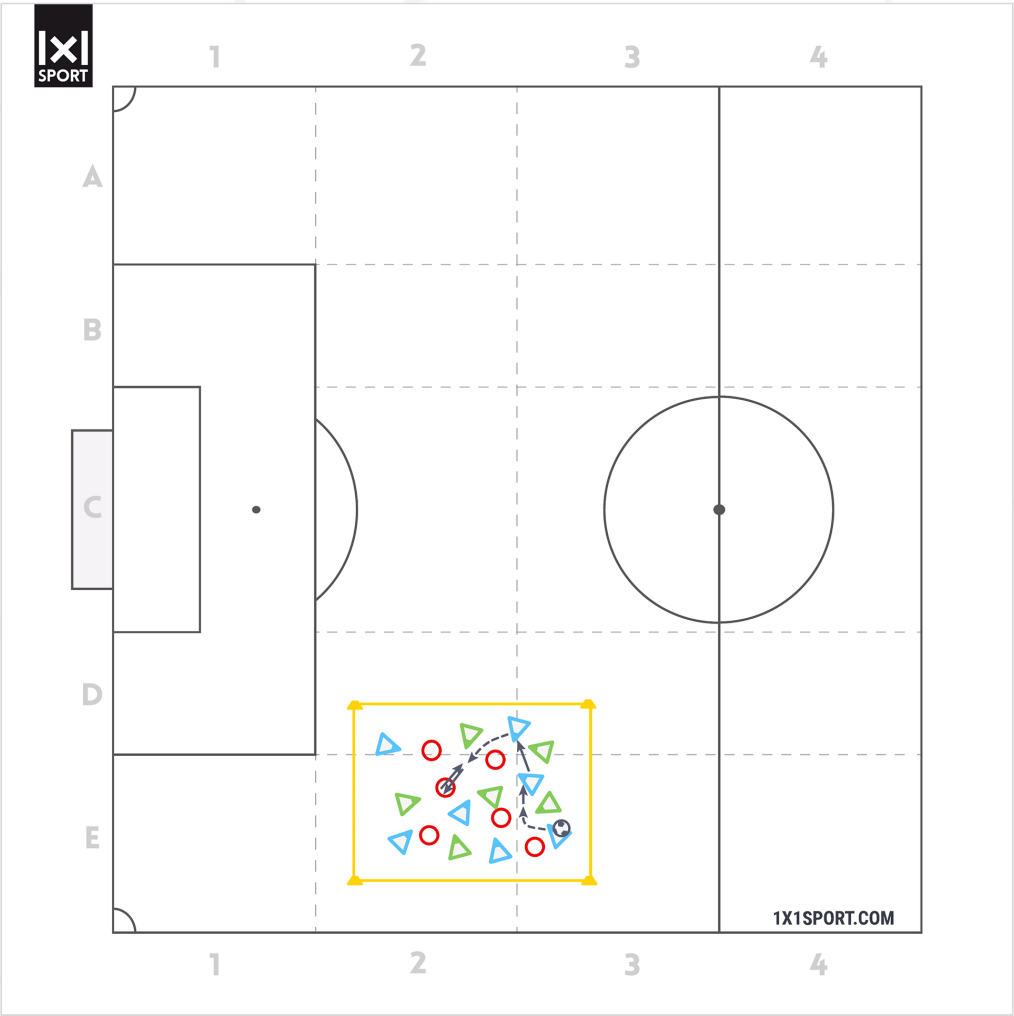
Online-Kurs: Bewusste Entscheidungsfindung

Nesterball



Aufbau

- **Spieleranzahl:** ideal für 6–12 Spieler
- **Feldgröße:** ca. 20 × 20 Meter, an die Spieleranzahl anpassen
- **Material:**
  - 6 Reifen („Nester“) im Feld verteilt
  - Ersatzbälle, damit das Spiel flüssig läuft
  - Markierungshütchen für Spielfeldbegrenzung
- **Organisation:** Spieler in **zwei Teams** einteilen
- **Ziel:** Punkte durch gezielte Aktionen in den Reifen erzielen

Ablauf

- Alle Spieler bewegen sich frei im Spielfeld.
- **Angreifer:** versuchen, durch „Dopsen“ des Balls in einen Reifen einen Punkt zu erzielen (Ball muss im Reifen auftippen

und wieder gefangen werden).

- **Verteidiger:** können ein Nest schließen, indem sie einen Fuß hineinsetzen.
- **Ballgewinn:**
  - Ein Spieler wird nur dann gestoppt, wenn **zwei** Gegenspieler ihn gleichzeitig berühren Ball muss abgegeben werden.
- **Regeln:**
  - Keine hohen Pässe über Kopfhöhe (nur Brusthöhe oder darunter).
  - Ball darf nicht auf den Boden fallen.
  - Nach erzieltem Punkt sofort weiterspielen.

Coaching-Punkte

- **Kommunikation:** Spieler aktiv auffordern, laut und klar zu sprechen.
- **Rollenbewusstsein:**
  - **Attackierer:** schnell in die Nähe eines Reifens bewegen und Abschluss suchen.
  - **Helfer:** kurze Anspielstation schaffen, um den Ballbesitzer zu entlasten.
- **Raumaufteilung:** Spielfeldbreite nutzen, um Drucksituationen zu entkommen und Passoptionen zu schaffen.
- **Entscheidungen:** Spieler sollen bewusst abwägen:
  - Kann ich selbst punkten?
  - Oder spiele ich ab, um einen Mitspieler in eine bessere Position zu bringen?
- **Intensität:** Spieler fordern, sich gegenseitig herauszufordern – so entsteht der Lerneffekt.