

# Bassalo<sup>®</sup>

catch it - if you can!



IM  
SCHULSPORT

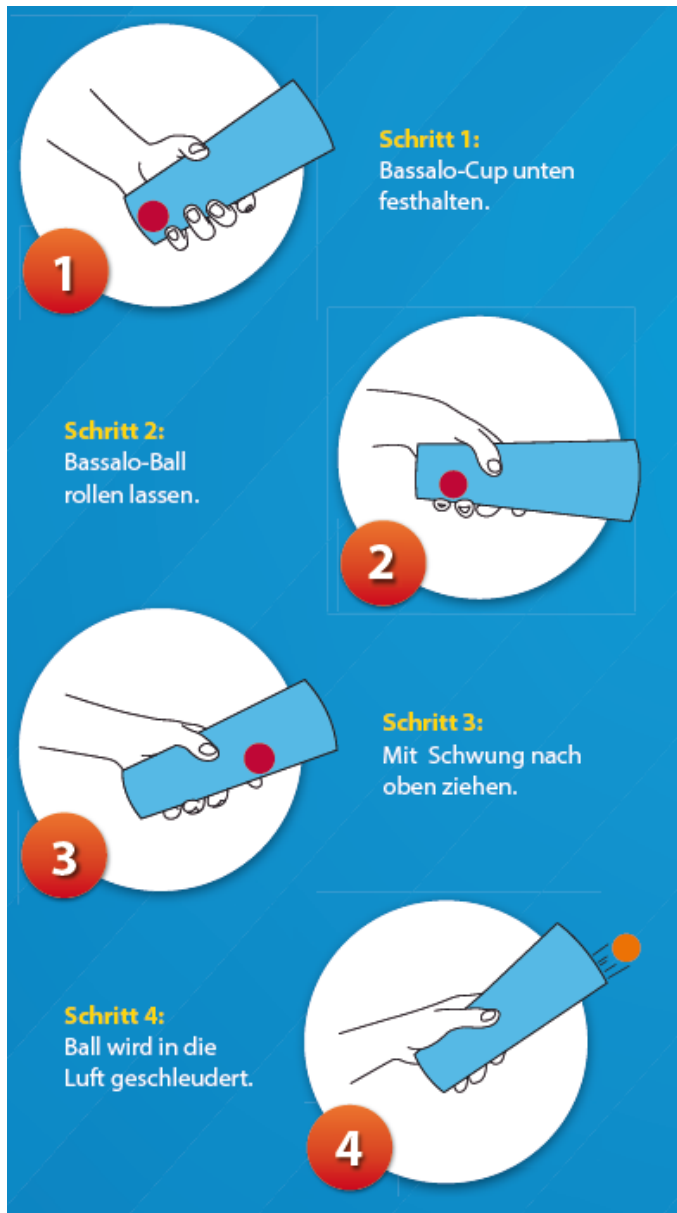
DER IDEALE MIX  
AUS SPIEL, SPAß + SPORT

Weitere Informationen sowie Videos finden Sie unter [www.bassalo.org](http://www.bassalo.org)!



## Wurftechnik & Distanz!

Anfangs sollten die Spieler mindestens 8 – 10 Meter voneinander wegstehen, damit man sich traut Schwung zu holen!



1. Becher ganz unten am Griffbereich festhalten.
2. Arm gestreckt neben dem Körper positionieren.
3. Handgelenk aber locker lassen.
4. Ball mit einem Schwung, und mit einem leichten Schnippen aus dem Handgelenk, am Rand des Bechers „**raus rollen**“ lassen. Der Ball rollt also an der Innenseite des Bechers entlang und wird am Ende weggeschnippt.
5. Becher wird, mit einer fließenden Schwungbewegung, von unten nach oben gezogen.
6. Becheröffnung immer in die Richtung halten, wo hingeworfen werden soll.

**Fehler:** Viele halten ihr Handgelenk und den ganzen Arm steif und versuchen den Ball mit einem Stoßen oder Schupsen aus dem Becher zu schleudern, anstatt ihn am Rand wegzulassen. Auch stellen sich die meisten anfangs nur 2-3 Meter voneinander weg.

**Vorsicht!!** Achtung! Produkt ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt. Bälle könnten durch falsches Werfen Gegenstände treffen oder auch mal ins Auge fliegen.

## Für Anfänger:

### 1. Schwerpunkt WERFEN!

Wurfzone A	Tabuzone A	Tabuzone B	Wurfzone B
---------------	------------	------------	---------------

Jeder Spieler hat einen Becher und einen Ball. Team A wirft auswurfzone A, Team B auswurfzone B. Auf Kommando beginnt das Spiel. Das Spiel dauert 1, 2 oder 3 Minuten.

Anrollende Bälle können wieder genommen und zurück ins gegnerische Feld geworfen werden. Bleiben Bälle in der eigenen Tabuzone liegen, dürfen sie geholt, aber nur aus der eigenen Wurfzone geworfen werden. D.h. die Spieler müssen mit dem Ball erst in ihre Zone zurücklaufen!

Nach Abpfiff stellt jeder Spieler seinen Becher umgedreht auf den Boden. Jedes Team sammelt nun die Bälle ihrer Seite und legt sie im Mittelkreis ab. Das Team mit den wenigsten Bällen hat gewonnen.

### 2. Schwerpunkt FANGEN!

#### **Möglichkeit 1: Zu zweit.**

Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 4-5m gegenüber. Spieler A wirft den Ball mit der Hand kontrolliert zu Spieler B. Dieser versucht ihn mit dem Becher zu fangen. Dann wirft Spieler B den Ball mit der Hand und A versucht zu fangen.

#### **Möglichkeit 2: Alleine.**

Alleine versuchen die Spieler ihren Ball mit der Hand hochzuwerfen und mit ihrem Becher wieder zu fangen.

#### **Möglichkeit 3: Wand.**

Mit der Hand werfen sie den Ball gegen die Wand. Mit dem Becher versuchen sie den zurückspringenden Ball wieder zu fangen.

#### **Möglichkeit 3: alleine mit Becher.**

Jeder Spieler versucht seinen Ball mit dem Becher möglichst senkrecht hoch zu werfen und auch wieder zu fangen.

## Für Fortgeschrittene:

### 1. Gezieltes Werfen und Fangen zu ZWEIT!

- a) Anfangsdistanz ca. 10 Meter.
- b) Werfen und fangen mit der schwachen Hand.
- c) Abstände ändern.

### 2. Turnierspiele auf Zeit!

Auf jeweils 2, 3 oder 4 Minuten und Punkte zählen auf versch. Distanzen.

- Regeln:**
- Punkt zählt nur, wenn der Ball direkt vom Mitspieler gefangen wird.
  - Ball muss im Becher liegen bleiben, darf nicht herausfallen.
  - Ball darf vorm Fangen nicht auf den Boden fallen.

## Weitere Spielmöglichkeiten bei Zeitspielen:

### 1. Spiel: Bundesliga!

Paare werden nach jedem Durchgang nach der Anzahl ihrer gefangenen Bälle sortiert. Das beste Team steht ganz links, das schwächste Team ganz rechts. Nach jedem weiteren Durchgang wird neu sortiert. Man kann also Auf- und Absteigen.

### 1. Spiel: Duell der Besten!

Die zwei oder drei besten Mannschaften der „Trainingsdurchgänge“ treten am Ende der Stunde im direkten Vergleich gegeneinander an. Welches Team fängt in 2 Minuten die meisten Bälle. Die nicht spielenden Spieler zählen die Punkte.

## Für Profis:

### 1. Mit 2 Bällen gleichzeitig.

Jeder Spieler hat einen Becher und einen Ball. Gleichzeitig werfen und fangen mit dem Becher.

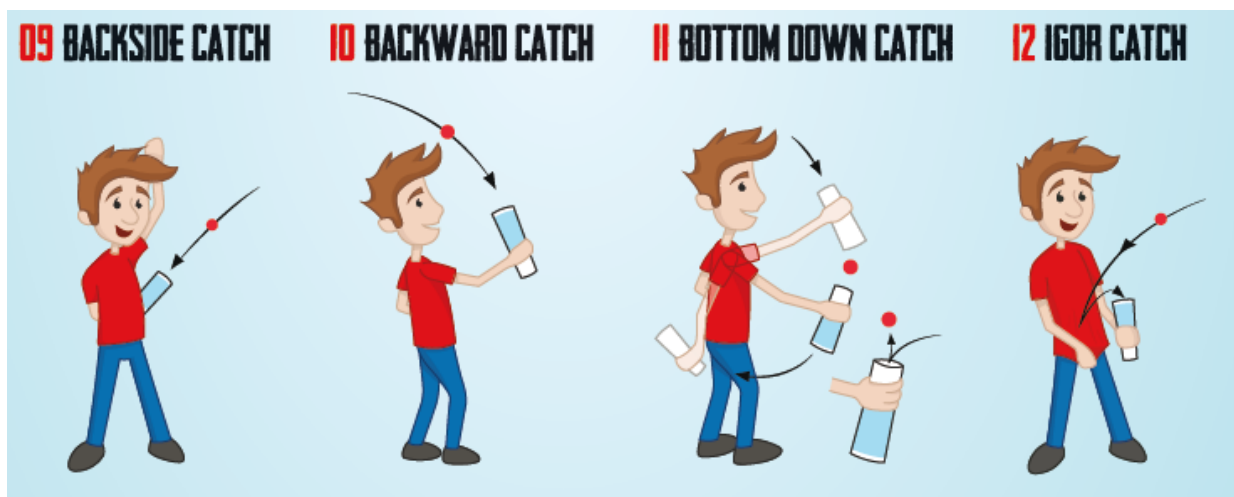
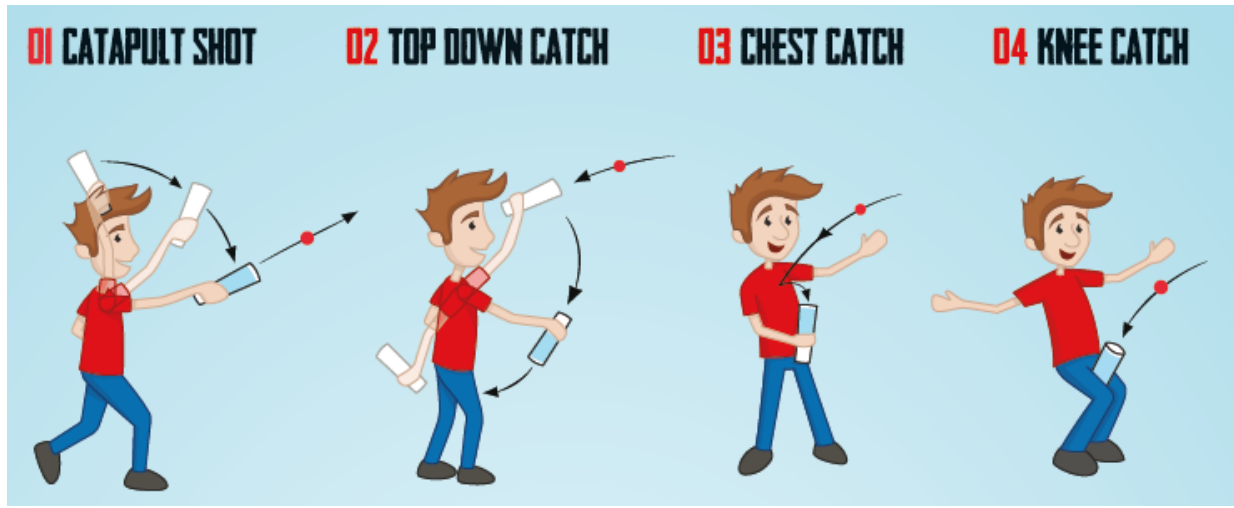
### 2. Passen und laufen über die ganze Halle.

### 3. Mit 2 Bällen und 2 Becher gleichzeitig.

Jeder Spieler hat zwei Becher und einen Ball. Jeder hat seinen Ball im rechten Becher. Geworfen wird gleichzeitig mit beiden Bällen zum Mitspieler. Dabei bleiben die Bälle immer auf der Seite von wo geworfen wird. D.h. man wirft zuerst mit rechts und fängt den Ball vom Mitspieler mit der linken Hand. Darauf wirft man mit der linken Seite und fängt den heranfliegenden Ball mit der rechten Hand.

## Bassalo – Freestyle!

Werfen und Fangen wie man will – Sei kreativ und probiere neue Tricks aus!

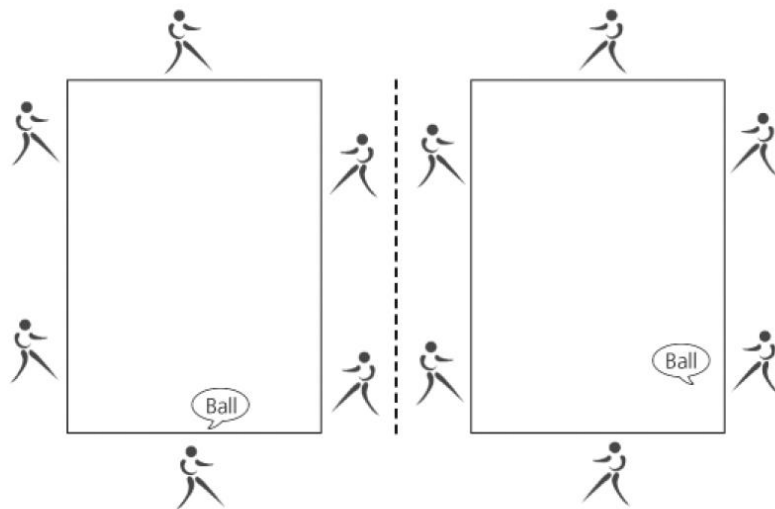


## Teamspiele: „2-Balls-Game“ & „Ultimate Bassalo“:

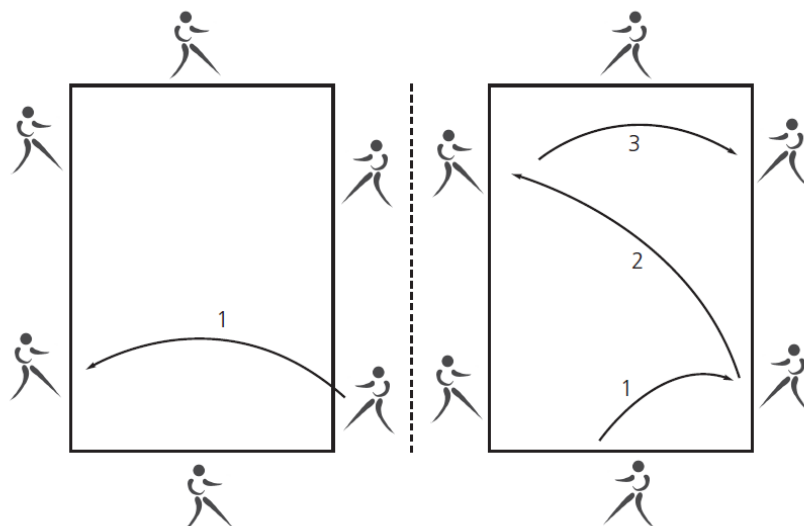
### 1. Teamspiel: 2-Balls Team Game!

Ideales Teamspiel für jung & alt. Geeignet auch für Anfänger und als Training für Sozialkompetenz & Teambuilding.

- a) **Aufstellung:** 2 abgesteckte Felder, mit oder ohne Netz. Spieler stehen außerhalb ihres Feldes. Jeder hat einen Becher in der Hand und jedes Team besitzt einen Ball.



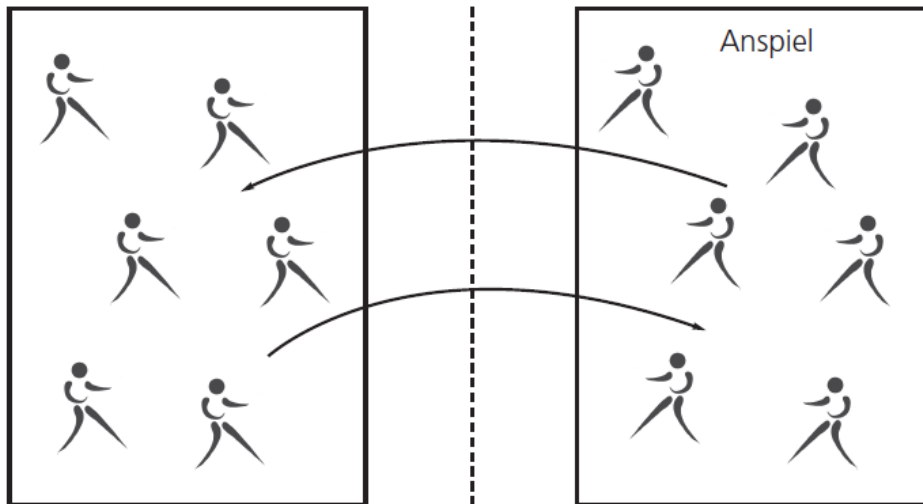
- b) **Start:** Jedes Team versucht nun zuerst ihren eigenen Ball 3 Mal zu fangen. Dabei gilt: Wenn du weitergeworfen hast, gehst du auf die Knie und darfst erst wieder aufstehen, wenn nur noch derjenige mit dem Ball steht. Zum Fangen darf man ins Feld springen, zum Werfen muss man außerhalb stehen.



# Bassalo Spiel- und Trainingsmöglichkeiten

---

- c) **3 Mal gefangen:** Das Team, das den Ball als erstes 3 Mal fängt, hat Anspiel. Dann gehen alle ins Feld und jetzt spielt man immer mit einem Ball direkt zum Gegner, bis ein Punkt fällt. Hier gelten die Regeln des Volleyballs.



- d) **Bei Punkt:** Fällt der Ball zu Boden oder ins Aus, gibt es einen Punkt und das 3-Punkte-Spiel beginnt von Neuem. D.h. man spielt anfangs immer erst im Team um die 3 Punkte, bevor man anspielen und ins gegnerische Feld werfen darf.

## Zusatzregeln und Möglichkeiten:

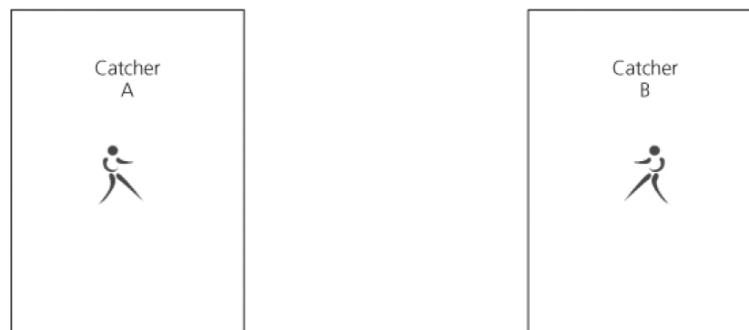
- Der Ball kann beim 3-Punkte-Spiel 3 Mal generell, oder 3 Mal hintereinander gefangen werden. D.h. fällt der Ball zu Boden, muss wieder von Null gezählt werden.
- Beim 3-Punkte-Spiel sollte laut gezählt werden, damit das andere Team weiß, wie es steht.
- Das Team, welches punktet, darf ansagen, wann mit dem 3-Punkte-Spiel gestartet wird. Denn beide Teams dürfen immer nur gleichzeitig damit beginnen -> Fairplay!
- Fangen beide Teams ihren Ball gleichzeitig 3 Mal, dürfen beide Bälle hintereinander ausgespielt werden. D.h. zuerst einer, dann der andere.
- Wenn man ohne Netz spielt, wird immer hoch ins gegnerische Feld geworfen -> Fairplay!
- Um mehr Bewegung ins Spiel zu bringen, kann man beim 3-Punkte-Spiel einbauen, dass der Werfer nach seinen Wurf immer zum Fänger läuft und dort erst auf die Knie geht.

## 2. Teamspiel: Ultimate Bassalo!

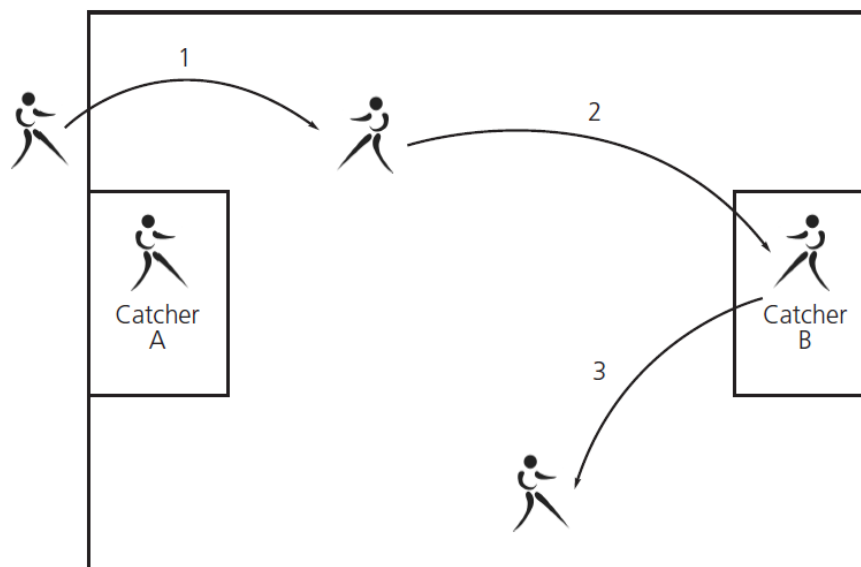
**Sehr schnelles Spiel. Hat Elemente des Basketballs und des American Footballs.**

Hier spielen 2 Teams á 5 Spieler auf einem großen Feld (Größe eines Basketballfeldes) gegeneinander. Mit Hilfe der Becher versucht man den Ball in die jeweils gegnerische Endzone zu werfen, sodass ihn der Mitspieler, der dort als „Catcher“ (Fänger) agiert, fangen kann. Die Endzonen sind im Normalfall die Freiwurfzonen (das Trapez) des Basketballs.

- a) Aufstellung:** 2 markierte Felder/Zonen. In jedem der Felder steht ein Fänger („Catcher“). Dieser darf nicht raus und keiner, außer ihm, darf in das Feld rein.



- b) Anspiel:** Team B hat Anspiel von der Grundlinie aus wo „Catcher“ A steht. Nun versucht er den Ball innerhalb des Teams 3 Mal hintereinander zu fangen, ohne dass der Ball zwischenzeitlich auf den Boden fällt oder vom Gegner geblockt wird. Ist das der Fall, fängt man wieder von Null an. Bzw. startet der Gegner seinen Angriff.



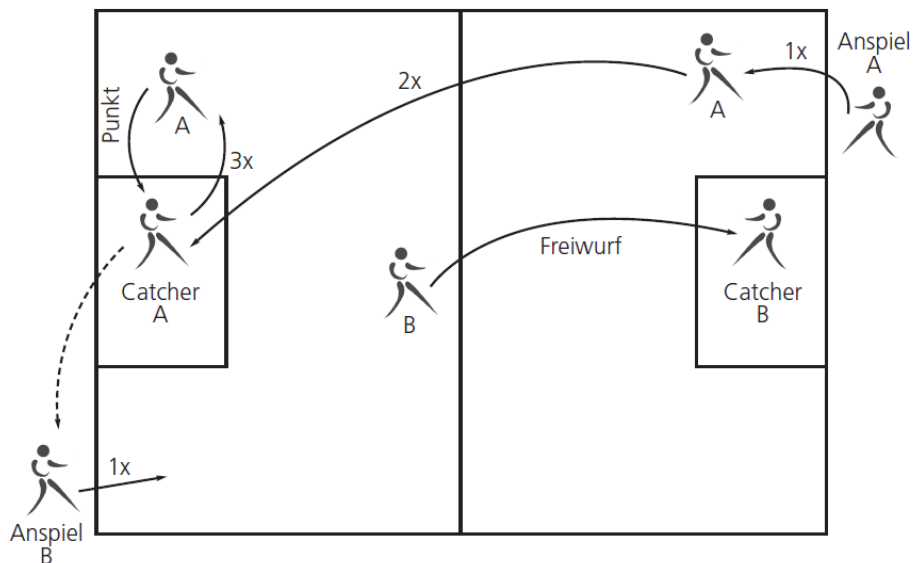


# Bassalo Spiel- und Trainingsmöglichkeiten

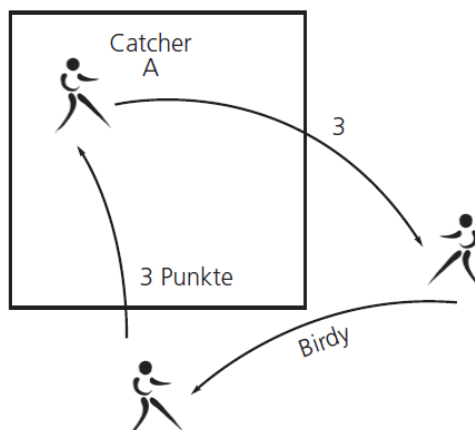
Fängt der Gegner den Ball mit seinem Becher ab und landet er dabei in seinen Becher, zählt das bereits als einmal gefangen. Nun muss das angreifende Team nur noch 2 Mal den Ball im Team fangen, bevor es den Ball zu seinem „Catcher“ werfen und somit punkten kann.

Beim 3-Punkte-Spiel darf man jederzeit zu seinem „Catcher“ in der Zone spielen.

- c) Punkten:** Fängt das angreifende Team den Ball mindestens 3 Mal hintereinander, und wirft es den Ball danach zu seinem „Catcher“, können 2 Punkte erzielt werden, wenn er diesen fängt. Fängt er den Ball nicht, fängt man wieder bei Null an und das Spiel geht normal weiter.

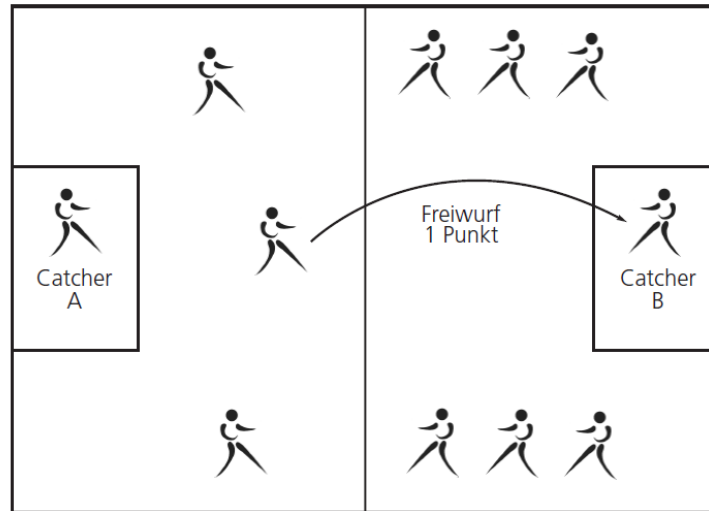


- d) Birdy-Pass:** Wirft man den Ball nach dem „3-Punkte-Spiel“ zuerst zu einem beliebigen Spieler, dem „BIRDY“, und dieser leitet den Ball weiter zum „Catcher“, zählt man 5 Punkte. Der sogenannte „Birdy“ darf den Ball beim Weiterleiten nicht fangen, er muss ihn mit dem Becher, dem T-Shirt oder mit einem seiner Körperteile hochspringen lassen und somit weiterspielen. Die Hand darf er dabei aber nicht benutzen.

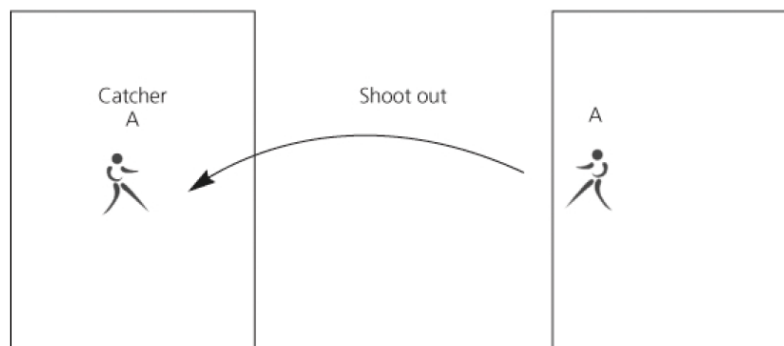


# Bassalo Spiel- und Trainingsmöglichkeiten

- e) **Fouls & Freiwürfe:** Bei starken Fouls gibt es Freiwürfe (starker Becher- oder Körperkontakt). Hierbei darf der gefoulte Spieler von der Mittellinie aus, ohne Verteidiger, direkt zu seinem Catcher spielen. Ein Freiwurf bringt einen Punkt.



- f) **Shootout:** Steht es nach einem Spiel Gleichstand, kann ein „Shootout“ den Sieger ermitteln. Jedes Team hat 5 Versuche den Ball von einer Zone in die andere Zone zum Catcher zu werfen.



## Zusatzregeln:

- Spieler darf mit dem Ball im Becher nicht laufen. Maximal 2 Schritte (wie beim Basketball) oder Sternschritt.
- Kein Körper- und Becherkontakt. **Verteidigen mit 1 Meter Abstand.**
- Verteidigen darf man mit dem Becher.
- Fällt der Ball zu Boden, kann man den Ball, entweder mit dem Becher „**einschaufeln**“ oder, der erste, der den **Becher umgedreht über den Ball stülpt**, darf ihn mit der Hand in den Becher legen und weiterspielen.
- Bei „normalen“ Fouls und Schrittfehlern: Einwurf Seite. Bei starken Fouls gibt es Freiwürfe.
- Der Ball darf nicht von einem Becher in den anderen übergeben, bzw. gerollt werden. Es muss immer geworfen werden.

## Weitere Teamspiele:

### **1. Spiel auf eine Zone:**

Grundprinzip ist gleich dem Ultimate Bassalo, jedoch spielt man abwechselnd immer nur auf eine Endzone. Jedes Team hat 5 Angriffsversuche. Sobald der Ball geblockt oder nicht gefangen wird, ist der Versuch vorbei und man fängt von vorne an. Nach den 5 Versuchen ist das andere Team dran.

### **3. Spiel auf beide Basketball-Bretter:**

Grundprinzip ist gleich dem Ultimate Bassalo, jedoch spielt man statt in die Endzonen, gegen das Basketball-Brett oder gegen die ganze Wand der Halle. Das Ziel ist es, den Ball so gegen das Brett zu werfen, dass

1. Der Ball mindestens außerhalb der Freiwurflinie (Basketball-Trapez) landet und
2. Der Ball nicht von einem der Gegenspieler gefangen wird.

Fängt ihn ein Gegenspieler nicht, ist das ein Punkt für den Angreifer. Fängt der Verteidiger den Ball, darf er in die andere Richtung angreifen. 2-3 Pässe mindestens, bevor man aufs Brett passen darf.

Wirft man den Ball versehentlich an die Kante oder den Ring des Brettes, so dass er nicht richtig zurückspringen kann, ist das ein Foul und die andere Mannschaft kommt in Ballbesitz.

### **4. Spiel über die Mittellinie auf 2 Endzonen:**

Auf jeder Seite stehen 3 Spieler jeder Mannschaft. Somit spielen 6 gegen 6.  
Die Spieler dürfen die Mittellinie nicht überqueren. Jeder bleibt erst mal auf seiner Seite.

Ziel ist es, den Ball 3 x innerhalb derselben Mannschaft über die Mittellinie zu passen und zu fangen. Bei den Pässen über die Mittellinie muss der Ball immer gefangen werden. Der Ball darf in seiner Hälfte aber mehrmals untereinander zugepasst werden, bis man es wieder schafft, diesen in die andere Hälfte zu einem seiner Mitspieler zuzupassen.

Schafft es ein Team, den Ball 3 Mal über die Mittellinie zu spielen und diesen auch 3 Mal zu fangen, starten die Regeln des Ultimate Bassalo. Man greift auf die gegenüberliegende Seite an und bringt sofort einen „Catcher“ in die Endzone um einen Punkt zu erzielen. Jetzt dürfen sich alle Spieler frei bewegen.

### **5. Spiel auf Tore mit Torwarte und Matten:**

Es werden Turnmatten oder andere kleine Tormöglichkeiten in die Endzone gestellt/gelegt. Ein Torwart bewacht diesen und darf sich nur in der Endzone aufhalten (Wie beim Handball).

Prinzip bleibt gleich wie beim Ultimate Bassalo: 2-3 Mal zupassen und fangen bevor man ins Tor schießen darf. Das gleiche ist auch mit einem Tor möglich. Jedes Team hat 5 Angriffsversuche, danach ist Wechsel.

Um die Verletzungsgefahr des Torhüters zu minimieren ist empfohlen, dass die Angreifer beim „Tor schießen“ den Ball zuerst auf den Boden aufspringen lassen müssen, bevor er ins Tor fliegt.

# Bassalo Spiel- und Trainingsmöglichkeiten

---

## 6. Spiel auf die Volleyball-Felder in der Halle mit 3 Teams:

Gleiches Prinzip wie beim „2-Balls-Game2“, nur dass in der Mittelzone auch ein Team steht. Die zwei Außenteams haben jeweils einen Ball und versuchen diesen 3 Mal hintereinander zu fangen. Sie dürfen sich bei ihrem 3-Punkte-Spiel aufstellen, wie sie möchten; auch außerhalb des Feldes – nur nicht in der Mittelzone, wo das dritte Team steht!

Das Team in der Mitte darf nicht aus seinem Feld heraus und muss aufpassen, wo die Bälle hinfliegen. Denn, fliegt der Ball durch einen Fehlpass in die Mittelzone und fängt das Team diesen, ist Feld-bzw. Spielerwechsel, d.h. das Team mit dem Fehlpass muss in die Mitte, die Bälle abfangen und das Team in der Mitte darf raus. Dies entspricht dem typischen Ballspiel, wo 2 Kinder außen stehen und versuchen müssen, sich den Ball zuzupassen, ohne dass der Mittelman den Ball abfängt.

Fängt einer der Außenteams den Ball dreimal hintereinander, hört das Zuspiel auf und das eigentliche „2-Balls-Game“ beginnt. Das Team, welches 3 Mal fängt, hat Anspiel und wirft ins andere Feld (Über die Spieler in der Mitte). Nun spielt man so lange direkt hin und her, bis ein Punkt erzielt wird. D.h. bis ihn ein Spieler nicht fangen kann, der Ball in die Mitte oder ins Aus fällt.

Das punktemachende Team darf in seinem Feld bleiben, das andere Team tauscht sich mit dem Team in der Mitte aus, weil es einen Fehler gemacht hat. Fängt das Team in der Mitte den Ball in der Luft ab, muss das werfende Team in die Mitte und die anderen dürfen dafür raus.

### Weitere Variation:

Es könnten auch alle 3 Teams einen Ball haben. Die ersten 2 Teams die den Ball 3 Mal gefangen haben, treten gegeneinander an und das dritte Team muss in die Mitte.

## Bassalo „Crossover“!

Auch andere Spielkreationen sind möglich. Hier und da muss man seiner Fantasie freien Lauf lassen und seine eigenen Spiele erfinden. Versuche es mal mit diesen Sportarten:

1. Rollstuhl-Ball.
2. Tennis.
3. Eishockey.
4. Inline-Skaterhockey.
5. Speedminton.
6. (Beach-)Volleyball.
7. Squash.
8. Brennball.
9. Horseball.
10. Handball.
11. Discgolf.
12. Wasserball.
13. Kanu-Ball.
14. Bassalo Tchoukball.

## Erlebnispädagogik mit BASSALO!

### **Reflektion – Was nehme ich von Bassalo mit ins private Leben?**

- Positiv denken (Nicht: „das schaffe ich niemals, das ist schwer“).
- Locker lassen, nicht viel nachdenken, einfach ausprobieren.
- Mehr aufs Gefühl achten und hören, Intuition.
- Mal anders herum denken - > Andere Lösungen finden (mit schwacher Hand werfen geht auch – teilweise sogar besser als mit der starken).
- Erfolgserlebnisse feiern, Spaß steht an erster Stelle, Körpergefühl, Selbstbewusstsein, u.v.m.

### **1. Beispiel:**

Jeder hat einen Becher in der Hand, und versucht den Ball mit dem Becher zu seinem Mitspieler zu werfen und wieder zu fangen. Ohne dabei Wurftechnik und Anfangsdistanz zu kennen.

**Frei ausprobieren lassen – Sehen was passiert – Reaktionen beobachten!**

**Nach ca. 10 – 15 Minuten Reflektion:**

- Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was hat gut/schlecht funktioniert?
- Wie hat es sich angefühlt zu werfen? Wie den Ball zu fangen? Hat es jemand geschafft?
- Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum?
- Wie hat es anfangs geklappt? War es schwer/leicht?
- Was könnte man besser machen?
- Wie war es mit dem Abstand?

**Was kann ich beim Spielen lernen?**

- Nicht immer so viel denken. Auf Intuition und Bauchgefühl hören. Locker lassen (Beim Werfen muss man z.B. das Handgelenk locker lassen und den Ball mit Gefühl raus schleudern). Sich nicht versteifen.
- Geduldig sein – mit dem Mitspieler und mit sich selbst.
- Kreativ sein, Lösungen/Alternativen finden (z.B. bei der Wurftechnik und der Distanz. Sich auch mal was trauen).

**Was könnte man mit dem Spiel noch alles machen/ausprobieren?**

(Z.B. Weitwurf, Tricks, Teamspiele, Zeitspiele, mit 2 Bällen gleichzeitig spielen, zu dritt im Kreis, im Wasser spielen, Ball alleine hochwerfen, Gegen eine Wand spielen, etc.).

**Jeder darf eine Möglichkeit nennen und alle probieren es aus.**

# Bassalo im Sportunterricht!

## Vorteile:

- Förderung der Hand-Augen-Koordination, Geschicklichkeit, Einschätzen von Distanzen, Konzentration, Fein- und Grobmotorik, u.v.m.
- Sehr hoher Erfolgsfaktor.
- Die Spiele brauchen wenig Platz zur Aufbewahrung.
- Man muss nichts aufbauen – Kein Spielfeld oder ähnliches.
- Alle können gleichzeitig spielen.
- Es gibt viele Spiel- und Trainingsmöglichkeiten.
- Geringe Anschaffungskosten!
- Kann auch im Freien, bei starkem Wind und im Wasser gespielt werden.
- Verschiedene Farben zur Auswahl:



## PRODUKT – INFOS!



### 1. Die Länge der Becher von 25 cm haben 2 große Vorteile:

- a) Dadurch kann gut beschleunigt und somit sehr weit und hoch geworfen werden!
- b) Im Umkehrschluss fallen die Bälle nicht leicht aus dem Becher.

### 2. Die konisch-Zylindrische Form hat 2 Vorteile:

- a) Der Ball kann in einer Spinnbewegung gefangen werden und landet somit weicher.
- b) Da die Becher unten zusammen gehen, kann man sie besser festhalten.

3. Der untere Griffbereich hat eine Hoch-Tief-Gestaltung. Dadurch wird der Schweiß nach außen gedrückt und sorgt somit für eine bessere Haptik.

4. Die Becher sind viel stärker, robuster und elastischer wie normale Becher! „Made in Germany“.

## Bassalo - Bälle:

- Sie haben ein optimales Gewicht für weite Würfe und ermöglichen das Spielen **auch bei Starkem Wind!** Die Neon-orange-farbigen Bälle sind auffallend und gut erkennbar.

- Bälle springen am Boden kaum auf. D.h. kein langes Hinterherrennen der Bälle! Ebenso springen sie an der Wand zurück. - > **Bassalo-Squash!**

- **Bälle schwimmen im Wasser!**