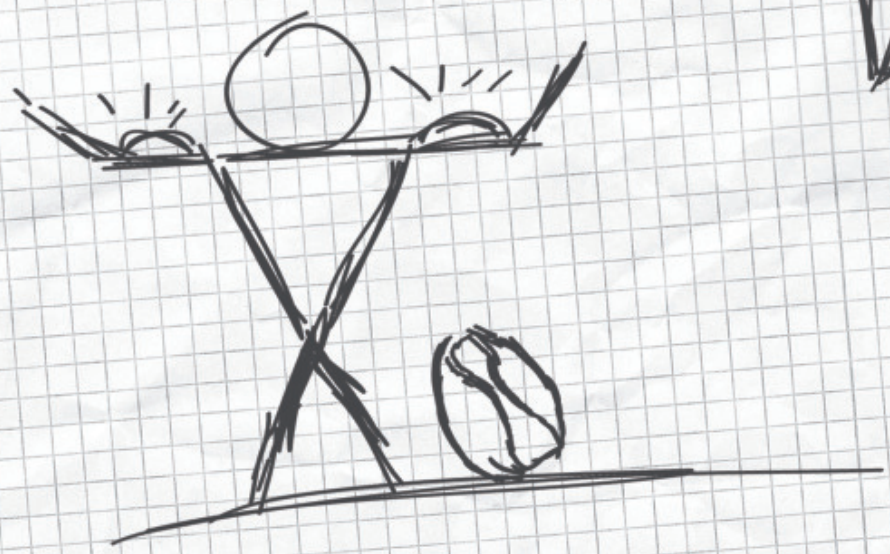
theeggball

www.theeggball.com



official eggxample book

Eggball Freestyle

Versuche den Eggball mit deinen Füßen, Knien und dem Kopf solange wie möglich in der Luft zu halten (Gaberln) – das ist Ballakrobatik pur. Du kannst natürlich auch deine Hände mitnehmen und das Ei im Volley-ball-Style spielen. Beim Freestyle ist alles erlaubt.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **1**

Eggball Prellen

Versuche den Eggball vor dir auf den Boden zu prellen. Ein härterer Untergrund ist dabei von Vorteil. Du kannst abwechselnd mit der rech-ten und linken Hand prellen. Beim Laufen wird es noch schwieriger.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **1**

Eggball Wurf

Werfe den Eggball auf ca. 3 Metern Entfernung auf eine Wand und versuche ihn zu fangen. Du kannst den Eggball auch mit einem Boden–Auf–Wurf an die Wand werfen, dann wird es noch schwieriger ihn zu fangen.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **1**

Eggball Kick

Spiele den Eggball im Abstand von ca. 3 Metern immer wieder mit dem Fuß auf eine Wand. Du kannst es natürlich ohne stoppen spielen und den rechten und linken Fuß verwenden.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **1**

Eggball-Dribbelchaos

Jeder von euch führt einen Eggball mit dem Fuß (Innenseite, Außen-seite, Fußsohle, ...) in einem abgegrenzten Feld durcheinander. Auf ein Signal (z.B. Klatschen) erfolgt ein Eggballwechsel. Ihr könnt euch auch ausmachen, dass man die Eggbälle der Mitspieler aus dem Spielfeld kicken darf. Die Eggbälle können auch geprellt werden.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **2+**

Eggball an die Wand

Ihr spielt zu zweit auf eine Wand. Ihr müsst versuchen den Eggball so auf die Wand zu werfen, dass ihn euer Mitspieler nicht fangen kann, bevor der Eggball den Boden berührt. Das Spielfeld darf dabei nicht zu groß sein.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **2**

Eggball–Verfolgung

Die Eggball–Verfolgung wird jeweils zu zweit gespielt. Einer läuft im Abstand von 4–5 m vor dem anderen. Auf ein Signal des Vordermanns (z.B. Klatschen) muss der Hintere versuchen den Vorderen mit dem Eggball abzuköpfen. Nach einigen Versuchen wechselt ihr die Rollen.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **2**

Pass` den Eggball

Bei diesem Spiel bekommt jeder eine Nummer. Alle bewegen (laufen, gehen, ...) sich im Raum durcheinander und ihr müsst jeweils zur höheren Nummern passen (1 zu 2, 2 zu 3, ...). Ihr könnt auch nach jedem Pass eine Zusatzaufgabe (Drehung, Strecksprung, ...) machen. Die Reihenfolge kann natürlich ebenfalls gewechselt werden (3 zu 2, 2 zu 1, ...). Mit mehren Eggbällen steigt der Schwierigkeitsgrad.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **2+**

Merk-Eggball

Jeder darf jeden mit den Eggbällen (2–3 Eier) abwerfen. Wer getroffen wird, merkt sich denjenigen, der ihn abgeworfen hat und setzt sich außerhalb des Spielfeldes. Wenn dieser abgeworfen wird, darf man wieder mitspielen (Endlosspiel). Keine Kopftreffer und zu festen Würfe!

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **2+**

Kopftor-Eggball-Spiel

Ihr teilt euch in zwei Teams. Jedes Team hat ein Tor. Das Ziel des Spiels ist es möglichst viele Tore zu erzielen. Dies ist nur mit dem Kopf erlaubt. Ihr dürft euch den Eggball nur mit der Hand zuspielen. Mit Eggball sind auch nur drei Schritte erlaubt. Beim Kopftor-Eggball-Spiel ist kein Körperkontakt erlaubt. Ihr könnt euch natürlich auch ausmachen, dass der Eggball geprellt werden darf und dass mehrere Eggbälle zum Einsatz kommen.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**

Eggball über die Schnur

Ihr spielt auf einem Beachvolleyballfeld oder teilt ein Spielfeld mit einer gespannten Schnur in Höhe des oben gestreckten Armes in zwei Hälften. Zwei Teams spielen gegeneinander und stehen jeweils auf einer Seite. Ihr müsst den Eggball so über das Netz/die Schnur werfen, dass er innerhalb des anderen Feldes aufkommt. Die andere Mannschaft muss versuchen ihn zu fangen. Mit dem Eggball dürft ihr keinen Schritt gehen und er darf nur 3-mal im Team gepasst werden. Mit zwei Eggbällen wird das Spiel natürlich schwieriger.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**

Sitz-Eggball-Fußball

Ihr macht zwei Teams. Jedes Team hat ein Tor. Gespielt wird mit dem Fuß. Ihr müsst versuchen im Sitzen ein Tor mit dem Eggball zu erzielen. Ihr dürft euch dabei nur auf allen Vieren rücklings (wie ein Krebs) fortbewegen. Der Tormann darf man mit der Hand abwehren, er muss aber auch sitzen. Mit mehreren Eggbällen wird das Spiel schneller.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**

Brett–Eggball

Für dieses Spiel braucht ihr einen Basketballkorb. Ihr macht zwei Teams und versucht mit dem Eggball das Brett so zu treffen, dass einer eurer Mannschaft den Eggball wieder fangen kann. Das gibt einen Punkt. Ein Korb zählt drei Punkte. Wenn der Eggball von der anderen Mannschaft gefangen wird, müssen sie aus der Angriffszone hinausspielen bevor der neue Versuch starten kann. Ihr könnt mit bzw. ohne Prellen spielen. Ihr könnt euch auch ausmachen, dass man einen Punkt nur dann erzielt, wenn der Eggball nach der Brettberührung außerhalb der Angriffszone aufspringt.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**

Eggball–Fußball mit mehreren Eggbälle

Ihr macht zwei Teams. Jedes Team hat ein Tor. Ihr spielt nach Fußballregeln mit mehreren Eggbällen. Zu feste Schüsse sind nicht erlaubt!

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**

Eggball–Fußball auf vier Tore

Ihr spielt mit zwei Teams und einem Eggball Fußball. Jede Mannschaft hat dabei zwei Tore zu verteidigen. Zu feste Schüsse sind nicht erlaubt!

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**

Kick den Eggball

Ihr spielt nach den Baseball–Regeln, wobei der Eggball vom „Läufer“ mit einem Ausschuss ins Spiel gekickt wird. Der Eggball kann dem „Läufer“ auch zugerollt werden.

Schwierigkeitsstufe:

Effektivität:

Funfaktor:

Spieleranzahl: **4+**