

theeggball
www.theeggball.com



official eggxample book





theeggball - was ist das?

Der Eggball ist ein innovatives, pädagogisch wertvolles Sportprodukt, das durch seine spezielle Eierform in Kombination mit dem ideal ausgeglichenen Gewicht von 250 Gramm für neue Spielsituationen sorgt. Die angepasste Rundung des Balles wurde speziell entwickelt, so dass das veränderte Flug- und Sprungverhalten einen ausgewogenen Schwierigkeitsgrad erhält. Durch das strapazierfähige Obermaterial in Verbindung mit dem darunterliegenden Doppelgewebe, macht es der Eggball möglich Fußball, Volleyball, Völkerball und Basketball zu spielen.

Soziale Effekte

Das Halten am Fuß oder in der Hand wird durch den Faktor der Form und des Gewichtes teilweise erschwert. Die Stärke zwischen den Spielern wird ausgeglichen, da mehr abgegeben bzw. gepasst werden muss und unverhoffte Ballkontakte oder Torabschlüsse entstehen. Im Einklang dazu regt der Eggball durch sein unruhiges Flugverhalten zusätzlich im Team zu mehr Bewegung ohne Ball an. Die Konditionen des Balles erlauben ein Spielen jeder Altersklasse, sowohl als Einzelspieler, als auch im Team.

Trainingseffekte

Der Eggball zeichnet sich in seiner einzigartigen Kombination durch ein hohes Maß an Reaktionsschulung, Koordinationsschulung und Teamgeistförderung aus. Zusätzlich zwingt der Ball zur Senkung des Körperschwerpunktes und ist damit enorm gleichgewichtsfördernd. Durch die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades und der ungewohnten Spielsituationen wird das Handling von regulären Spielbällen erleichtert.



 **ISPO** BRANDNEW
 FINALIST 2012

Der Eggball wurde auf der internationalen Sportmesse ISPO in München von einer internationalen Jury zu einem der interessantesten und innovativsten Produkte der Welt gewählt. Wir sind sehr stolz diese Auszeichnung erhalten zu haben.

*Great ball!
All the best*

30.01.2012 *Kiff Eier* *31.01.12.* *20/01/12*

hol' dir das Ei auf www.theeggball.com

SPORTASTIC

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 Volleyball-Style spielen. Beim Freestyle ist alles erlaubt.

Schwierigkeitsstufe: ○○○○○

Effektivität: ○○○○○

Funfaktor: ○○○○○

Spieleranzahl: **1**



Eggball Prellen

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

Schwierigkeitsstufe: ○○○○○

Effektivität: ○○○○○

Funfaktor: ○○○○○

Spieleranzahl: **1**

Eggball Wurf

Wirf den Eggball aus ca. 2 Metern Entfernung gegen eine Wand und versuche ihn zu fangen. Du kannst den Eggball auch mit einem Boden-Auf-Wurf an die Wand werfen, dann wird das Fangen noch schwieriger.



Für 2 Spieler: Ihr spielt zu zweit im Abstand von ca. 2 Metern gegen eine Wand. Ihr steht nebeneinander und spielt zusammen. Die Würfe sollten dabei nicht zu nieder angesetzt werden.

Schwierigkeitsstufe: 
Effektivität: 
Funfaktor: 

Spieleranzahl: **1+**

Eggball Kick

Spiel den Eggball im Abstand von ca. 2 Metern immer wieder mit dem Fuß gegen eine Wand. Du kannst natürlich auch ohne den Ball zu stoppen spielen und den rechten und linken Fuß verwenden.

Schwierigkeitsstufe: 
Effektivität: 
Funfaktor: 

Spieleranzahl: **1+**



SPORTASTIC

Eggball-Dribbelchaos

Jeder von euch führt einen Eggball mit dem Fuß (Innenseite, Außenseite, 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 mit der Hand geprellt werden.

Schwierigkeitsstufe: 

Effektivität: 

Funfaktor: 


Spieleranzahl: **2+**



Eggball-Verfolgung

Die Eggball-Verfolgung wird jeweils zu zweit gespielt. Einer läuft im Abstand von ca. 3 m vor dem anderen. Der Hintere hält den Eggball mit den Händen. Auf ein Signal des Vordermanns (z.B. Klatschen) muss der Hintere versuchen den Vorderen mit dem Eggball abzuköpfeln. 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 mehreren 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 Würfle!

Schwierigkeitsstufe:



Effektivität:



Funfaktor:



Spieleranzahl:

2+

SPORTASTIC

Kopftor-Eggball



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

Schwierigkeitsstufe: 
Effektivität: 
Funfaktor: 

Spieleranzahl: **4+**

Eggball-Fußball 2 oder 4 Tore

Ihr spielt mit zwei Teams und einem Eggball Fußball. Zu feste Schüsse sind nicht erlaubt! Variante: Jede Mannschaft hat 2 Tore.

Schwierigkeitsstufe: 
Effektivität: 
Funfaktor: 

Spieleranzahl: **8+**



Eggball über die Schnur

Ihr spielt auf einem (Beach)-Volleyballfeld oder teilt ein Spielfeld mit einer gespannten Schnur in ca. 2m Höhe in zwei Hälften. Zwei Teams spielen gegeneinander. Ihr müsst den Eggball so über das Netz/die Schnur werfen, dass er innerhalb des anderen Feldes aufkommt. Die andere Mannschaft muss versuchen ihn vor dem Bodenkontakt zu fangen. Mit dem Eggball dürft ihr keinen Schritt gehen und er darf nur 3-mal innerhalb des Teams gepasst werden. Tipp: Mit 2 Bällen spielen.

Schwierigkeitsstufe: 
Effektivität: 
Funfaktor: 
Spieleranzahl: **4+**



Sitz-Eggball

Ihr bildet zwei Teams. Jedes Team hat ein Tor. Gespielt wird im Sitzen und mit den Füßen. Ziel: Tore schießen! Ihr dürft euch aber ausschließlich auf allen Vieren rücklings (wie ein Krebs) fortbewegen. Der Tormann darf mit der Hand abwehren, er muss jedoch ebenfalls sitzen.

Schwierigkeitsstufe: 
Effektivität: 
Funfaktor: 
Spieleranzahl: **4+**

SPORTASTIC

Kick den Eggball

Ihr spielt nach den Brennball-Regeln. Ihr braucht dazu zwei Teams, einen Eggball und 4 Markierungen (Reifen, Matten, ...), die ihr in gleichen Abständen (ca. 15m) im Quadrat aufgelegt. Neben der Abwurfstelle der Läufermannschaft ist noch eine Markierung wo der Fänger der gegnerischen Mannschaft steht. Die Teams spielen gegeneinander. Während der erste Spieler des einen Teams zum Abkick auf der ersten Markierung steht, ist die andere Mannschaft im Feld verteilt. Der Eggball wird vom ersten Läufer mit einem Ausschuss ins Feld gekickt und er läuft sofort los. Er kann so lange laufen, bis der Fänger den Eggball durch Zuspielder Feldmannschaft auf seiner Markierung stehend fangen kann. In diesem Augenblick muss der Läufer auf einer Markierung oder im Ziel sein sonst ist er verbrannt und scheidet aus und bekommt keinen Punkt. Wenn er sicher auf einer Matte steht, kann er nach dem nächsten Kick wieder weiterlaufen. Es dürfen nie 2 Läufer auf einer Matte sein. Je nach Vereinbarung scheidet der Erste oder der dazugekommene Läufer aus. Erreicht ein Läufer das Ziel ohne Zwischenstopp auf einer Markierung, so erhält er 3 Punkte („home-run“). Gewechselt wird entweder nachdem jeder Spieler eines Teams einmal gekickt hat oder nach einer gewissen Zeit. Dann wird die Feldmannschaft zur Läufermannschaft und umgekehrt. Die erreichten Punkte werden am Ende zusammengezählt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Schwierigkeitsstufe:



Effektivität:



Funfaktor:



Spieleranzahl:

4+



Eggball-Staffen

Ihr braucht für die Staffeln mindestens zwei Teams mit je einem Eggball und jeweils eine Markierung pro Staffel. Der Erste jedes Teams läuft bis zu einer vorgegebenen Markierung (ca. 20m entfernt) und prellt dabei den Eggball mit der Hand. Er muss um die Markierung „herumprellen“ und prellend wieder zu seinem Ausgangspunkt gelangen und das „Ei“ an den nächsten Läufer seines Teams übergeben. Wenn er dabei den Eggball verliert, muss er ihn holen und dort weitermachen, wo das „Ei“ weggesprungen ist. Gewinner ist das Team, bei dem als erstes alle die Strecke mit dem Eggball „geprellt“ haben.

Variante 2: Wie oben nur den Eggball mit dem Fuß führen.

Variante 3: Wie oben nur bis zum Wendepunkt mit dem Fuß, zurück mit der Hand.

Variante 4: Wie oben, ein Würfel liegt beim Wendepunkt, dort wird gewürfelt. Bei 1 und 2 den Ball mit dem Fuß zurückführen, bei 3 und 4 den Ball mit der Hand zurückprellen bei 5 und 6 mit dem Ball in der Hand zurücklaufen.

Variante 5: Wie oben, ein Würfel liegt beim Wendepunkt, dort wird gewürfelt. Die gewürfelten Augenzahlen werden zusammengezählt. Es gewinnt jene Staffel, die zuerst 50 Punkte erreicht.

Schwierigkeitsstufe:



Effektivität:



Funfaktor:



Spieleranzahl:

8+



SPORTASTIC



theeggball GmbH

Gewerbepark 73

A - 9710 Feistritz / Drau

Tel.: +43 (0) 4245 42400

Fax: +43 (0) 4245 42400 50

office@theeggball.com

www.theeggball.com

Die ausgewählten Übungen sollen als Anregung dienen, um den Eggball als Spielgerät möglichst variabel einzusetzen. Natürlich können auch alle gängigen Ballspiele mit dem Eggball gespielt werden. Alle Übungen und Spiele müssen immer an die jeweiligen Spieler, Rahmenbedingungen usw. angepasst werden. Also, einfach die eigene Kreativität und den Eggball spielen lassen!

Weitere Spielvorschläge findest du auf
www.theeggball.com

SPORTASTIC