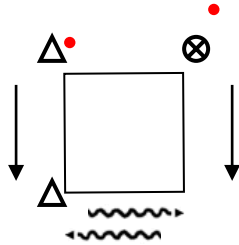


## Grundtechnik Abwehr (40min):

Partner - Stationenbetrieb:

1. alles im 4-Füßlerstand: Rolle seitwärts – spielen mit li – Rolle sw – spielen mit re  
→10x dann Wechsel

2. Quadrat 8x8m:



- Übe/de/r wechselt permanent die Seiten und spielt Bälle longline zurück; es soll ein Spielfluss entstehen...
  - dabei bitte folgendes beachten: wenn mit der re Hand gespielt wird, soll das li Bein in der Höhe sein und umgekehrt!!! 10x re+10 li dann Wechsel
3. Betreuerstation: Abstand 8m; TrainerIn wirft Ball in ein 2m x 3m Feld; die/der dahinter wartende Jugendliche versucht den Ball direkt abzuwehren; → ständiger Wechsel der Jugend
  4. Faustballtennis über 2 übereinander gestellte Langbänke: permanentes hin und her spielen
  5. indirektes Zuspielen flacher Bälle(nicht höher als Körpergröße): eine/r spielt gehandicapt  
(Seil um die Beine(Bewegungseinschränkung Beine) –  
(Seil um die Arme (Bewegungseinschränkung Arme);
  6. Sprossenwand: 2 lange Seile werden in Schulterachsenhöhe in Schlaufenform festgebunden; A schlüpft mit jeweils einem Arm in die Schlaufen, sodass diese auf Zug sind; dann bewegt er
  7. seine Beine nach hinten, sodass eine Körpervorlage entsteht(ähnlich die eines Schispringers) B wirft A abwechselnd indirekte Bälle zu, die von A zurückgespielt werden; 10x re+li dann Wechsel