

Einzelübungen mit Ball – einfach

Übungen in der Bewegung ausführen:

Ball am Fuß führen

Ball prellen (dribbeln)

Ball um die Hüfte kreisen lassen

Ball mit der Faust am Boden vorwärts treiben

Ball beidhändig über Kopf auf den Boden prellen

Ball hochwerfen, ganze Drehung und Ball wieder fangen

Ball vor-hoch werfen, nach dem Aufspringen wieder fangen

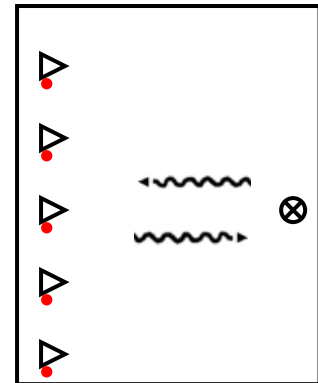
Ball nach vor kicken, nachlaufen, überholen und mit Gesäß stoppen

Beidbeinige Sprünge mit zwischen den Knien (Knöchel) eingeklemmtem Ball

Rückwärtslaufen, beidarmiger Wurf über Kopf, Drehung, nachlaufen und Ball nach dem Aufspringen wieder fangen

Ball im Liegestütz vlg. mit den Füßen „mitnehmen“

Ball im Liegestütz rgl. auf dem Bauch befördern



Einzelübungen mit Ball – schwierig

Übungen in Bewegung ausführen:

Geworfenen Ball mit Oberschenkel hochspielen und fangen

Geworfenen Ball mit Kopf hochspielen und fangen

Geworfenen Ball mit Schulter hochspielen und fangen

Ball fortlaufend (mit 1 Bodenkontakt) mit Fuß, Kopf, Schulter, Fuß,...weeterspielen

Ball fortlaufend indirekt mit dem Fuß weeterspielen

Ball im Verwindungslauf fortlaufend weiterkicken

Ball beidhändig von vorne hinter den Körper werfen und fangen

Auf einem Bein hüpfend den Ball mit dem anderen Fuß weiterrollen

Sprünge in Grätsch-Hocke, Ball mit den Händen diagonal versetzt fangen und werfen

Ball im Liegestütz vlg. mit dem Kopf vorwärts rollen

Ball im Liegestütz vlg. mit der Brust vorwärts rollen

Häschenhüpfen mit festgehaltenem Ball

Ball vor-hoch werfen, nach 1 Bodenkontakt im Sitzen fangen

Ball vor-hoch werfen, Bauchlage, Ball fangen

Ball vor-hoch werfen, Rolle vw., Ball fangen

Ball vor-hoch werfen, Rolle rw., Ball fangen

Ball vor-hoch werfen, Ball bei Bodenkontakt überspringen, Drehung, Ball fangen

Ball beidhändig über Kopf auf Boden prellen, Bauchlage, Ball fangen

Ball beidhändig über Kopf auf Boden prellen, Rolle vw, Ball fangen

Ball beidhändig über Kopf aus dem Sprung auf den Boden prellen

Ball fortlaufend im Sprung beidhändig auf Boden prellen

Ball im Sprung beidhändig hinter dem Körper auf den Boden prellen, Drehung und Ball nach 1 Bodenkontakt fangen

Ball im Sprung beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten prellen, nach 1 Bodenkontakt Ball fangen

Ball beidhändig zwischen den Beinen in Laufrichtung werfen, Drehung, nachlaufen und Ball fangen

Blick in Laufrichtung, Ball beidhändig zwischen den Beinen über den Rücken nach vor werfen

für beide Übungen gilt:

Tipps:

Alle Übungen – soweit möglich – beidseitig ausführen!

Geräte:

1 Ball/Spieler

Einzelübungen mit 1 Ball - koordinativ

Freie Aufstellung im Feld, Spieler sollen möglichst auf der selben Stelle bleiben:

Indirekte Ballbehandlung, dazwischen Ball mit Kopf, Schulter, Oberschenkel, Fuß spielen

Reihenfolge der Kontakte vorgeben (z.B. rechter Arm – rechter Oberschenkel – linker Arm – linker Oberschenkel - ...)

Indirekte Ballbehandlung im Stehen – Sitzen – Stehen – ...

Indirekte Ballbehandlung: Spielen – Ball hinter dem Rücken fangen – vorwerfen – spielen – ...

Indirekte Ballbehandlung: Ball über Kopf spielen (Drehung: 180°) – Wechsel der Drehrichtung

Indirekte Ballbehandlung: dazwischen ganze Drehung (360°) – Wechsel der Drehrichtung

Indirekte Ballbehandlung: dazwischen Rolle vw. oder rw.

Indirekte Ballbehandlung: über Kopf spielen – Rolle rw. – Drehung 180° - über Kopf spielen – ...

Indirekt gespielten Ball nach Bodenkontakt übergrätschen und weiter spielen

Variation:

Direkte Ballbehandlung bei fast allen Übungen möglich – sehr schwierig!

Tipps:

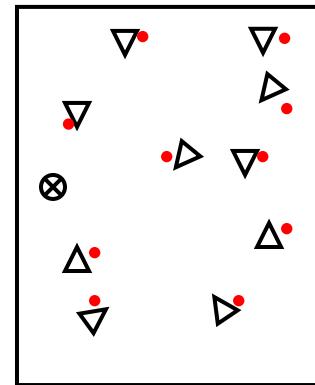
„Wer schafft die meisten Wiederholungen?“

Hohe Konzentration notwendig!

Rollen nur auf Rasen, in der Halle Matten verwenden.

Geräte:

1 Ball /Spieler



Einzelübungen mit 2 Bällen - koordinativ

Freie Aufstellung im Feld, Spieler sollen möglichst auf der selben Stelle bleiben:

Einen Ball fortlaufend indirekt spielen, den anderen Ball von einer Hand in die andere werfen

um den Körper kreisen lassen

auf einem Bein hüpfend auf dem anderen Fuß rollen

indirekt „gaberln“

vor den Ballkontakten hochwerfen und wieder fangen

mit einer Hand prellen

Auch mit direktem Ballkontakt möglich!

Jonglieren (direkt): In jeder Hand einen Ball. 1. Ball rechts hochwerfen – nach links spielen – 2. Ball von links nach rechts werfen – rechts spielen – links fangen – ...

Spielrichtung wechseln

2 Bälle fortlaufend indirekt nebeneinander spielen

2 Bälle fortlaufend indirekt spielen: 1 Ball vor dem Körper, 1 Ball dahinter (Drehung 180°)

1 Ball indirekt, 1 Ball direkt spielen

2 Bälle fortlaufend direkt spielen

Tipps:

„Wer erzielt die meisten Wiederholungen?“

Hoher Schwierigkeitsgrad!

Geräte:

2 Bälle/Spieler

