

## Heben in Reifen („Heber“)

Auf dem Netz und 2 Hochsprungständern wird ein Gymnastikreifen festgebunden. Nachdem die Spieler den Ball vor dem Reifen aufgeworfen haben, versuchen sie den Ball in den Reifen zu heben.

Zuspiel aus einer Entfernung von 1-3 m zum Reifen.

### Variation:

Unterschiedlich lange Laufwege nach dem Aufwerfen des Balles zum Reifen.

### **Tipps:**

Richtige Höhe (Ballflug) beim „Heber“!

Ball so aufwerfen, dass er gerade nach vorne in den Reifen gespielt werden kann!

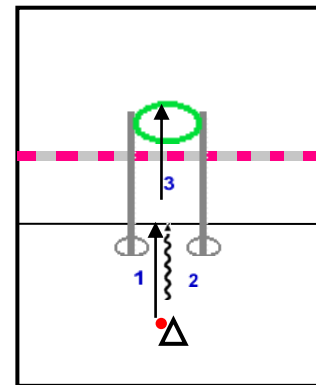
### **Geräte:**

Netz

Bälle

Reifen

Hochsprungständer



## Heben in BB-Korb (Leinenball)

Unmittelbar vor einem (niedrig gestellten) BB-Korb wird eine Leine (mit 2 Hochsprungständern) aufgestellt. Nachdem die Spieler den Ball vor den Reifen aufgeworfen haben, versuchen sie, den Ball in den Reifen (im Gegenfeld) zu heben.

Zuspiel aus einer Entfernung von 1-3 m zum Reifen.

### Variation:

Unterschiedlich lange Laufwege nach dem Aufwerfen des Balles zum Reifen.

### **Tipps:**

Richtige Höhe (Ballflug) beim „Direkten“!

Ball so aufwerfen, dass er gerade nach vorne in den Reifen gespielt werden kann!

### **Geräte:**

Leine

Bälle

BB-Korb

Hochsprungständer

