

## Heben des Balles nach zugeworfenem Ball

Trainer wirft Spieler Ball zu. Dieser spielt Ball direkt/indirekt hoch und fängt den Ball.  
links/rechts abwechseln  
auf Ganzkörperbewegung achten!  
auch als Partnerübung möglich

### Geräte:

1 Ball/Paar

## Präzises Heben des Balles

A wirft den Ball 20x zu B direkt/indirekt. B spielt so zu A zurück, dass dieser den Ball in Kopfhöhe wieder fangen kann.  
Auch als Spielform möglich!

### Geräte:

1 Ball/Paar

## Spiel 1:1

Wie oft können 2 Spieler fehlerfrei hin- und her spielen?

### Variation:

Indirekt/direkt

Mit oder ohne Leine

mit Zielbereichen

### Geräte:

1 Ball/Paar

## Heben des Balles gegen die Wand (2)

Eine 3er Gruppe stellt sich hintereinander gegenüber einer Wand auf. A, B und C spielen abwechselungsweise den Ball indirekt gegen die Wand. Nach jedem gespieltem Ball laufen sie um die Markierung herum und stellen sich hinten wieder an.

### Variation:

Zielfeld and der Wand anbringen

Markierung am Boden, hinter der der Ball aufkommen muss  
Ball direkt spielen

Abwechselnd direkt-indirekt spielen (A indirekt, B direkt, C indirekt, usw.)

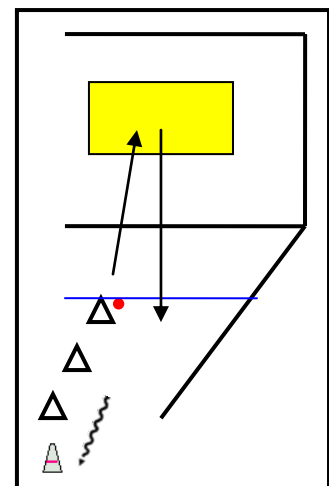
Bei größeren Gruppen anstelle der einen Markierung einen kleinen Slalom aufbauen

Welche Gruppe benötigt für 3 Durchgänge am wenigsten Zeit?

### Geräte:

Ball/Gruppe

Markierungskegel



## **Partnerübungen zu Heben des Balles**

- Indirekt zuspielen mit Zusatzaufgaben nachdem der Ball gespielt wurde:
  - beide Hände auf den Boden
  - ½ Drehung
  - klatschen/Hände am Boden/klatschen
- Indirekt stoppen – indirekt zurück spielen anschließend nach dem Stoppen wieder Zusatzübungen
  - 1/2 Drehung
  - Hände auf Boden
- Direkt stoppen – indirekt zurück
- Direkt stoppen – direkt zurück
- Direkt fortlaufend spielen

## **Heben des Balles über eine Distanz mit stoppender Ballbehandlung**

- Heben des Balles über eine Distanz. Ball hochwerfen, einen Schritt zurücktreten und den Ball aus dem Vorwärtsschritt heraus zum Partner heben. Dieser fängt den Ball mit dem rechten Arm  
mit dem linken Arm
- Wie oben, der Partner fängt den Ball mit dem Unterarm auf mit dem rechten Arm  
mit dem linken Arm
- Wie oben, der Partner stoppt den Ball mit einer hochschnellenden Bewegung. Der Ball soll ca. 1m senkrecht vom Unterarm weg springen und wird dann gefangen.  
mit dem rechten Arm  
mit dem linken Arm
- Der Ball wird nach dem Stoppen wieder weitergespielt  
mit dem rechten Arm  
mit dem linken Arm  
mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben
- Den Ball nicht mehr aufspringen lassen, sondern direkt aus der Luft stoppen, fangen und zurück heben  
mit dem rechten Arm  
mit dem linken Arm  
mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben
- Den Ball nach dem Stoppen aufspringen lassen und zurück heben  
mit dem rechten Arm  
mit dem linken Arm  
mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben

## Heben des Balles – Übungen in der Bewegung

### Partnerübungen:

- Den Ball zum Partner heben, dieser stoppt den Ball mit dem Außenarm und hebt den Ball wieder zurück beim Zurücklaufen die Seiten wechseln.
- Den Ball ohne stoppen in der Laufrichtung mit dem Außenarm hin und her heben.
- Die beiden Spieler stellen sich hintereinander auf. A hebt den Ball vor, B überholt A, reiht sich hinter dem Ball ein, stoppt ihn und hebt ihn weiter.
- Den Ball ohne stoppen weiter heben

Diese Übungen können mit verschiedenen Zusatzübungen verändert werden:

- Abwechselnd direkt stoppen, indirekt heben oder direkt heben, indirekt heben. Ständige direkte Ballbehandlung erfordert bereits hohes technisches Niveau.
- Zusatzübungen nach der Ballabgabe wie Strecksprung oder Liegestütz
- Distanz vor der stoppenden Ballbehandlung vergrößern. Auf rasches Starten und rechzeitiges einbremsen ist besonders zu achten!

## Heben des Balles in Zielbereiche

4 Spieler, diese stellen sich paarweise gegenüber auf. Distanz wird dem Leistungsstand angepasst. Vor jedem Paar wird mit Hüttchen ein Zielbereich markiert. A/B hebt den Ball zu C/D und versucht den Zielbereich zu treffen. C stoppt den Ball, wenn möglich in den eigenen Zielbereich, und D hebt den Ball wieder in den Zielbereich von A/B.

Auch in 2er Gruppen möglich. Jeder Spieler stoppt sich den Ball selber und spielt ihn zurück.

### Variation:

Mit oder ohne Leine

Mit Punktesystem – der eigene Reifen bringt einen Punkt, der gegnerische Reifen 2 Punkte, so kann ein Team pro Spielzug maximal 3 Punkte erreichen. Springt der Ball außerhalb des Zielbereiches auf so bekommt man keine Punkte. Jedes Team zählt seine Punkte.

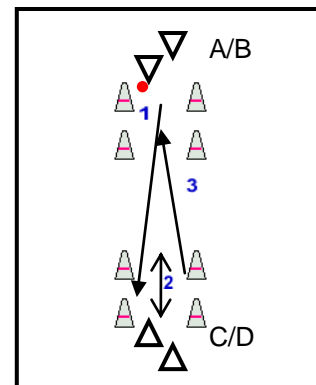
Wer hat zuerst eine bestimmte Anzahl von Punkten?

### Geräte:

1 Ball

Markierungskegel

Reifen oder Seile



## „Mittelpunkt“

A spielt den Ball indirekt zu B. B spielt den Ball weiter zu A' A' spielt wieder zu B. B spielt zu A''. A'' spielt wieder zu B usw.

### Variation:

Auf ein Kommando erfolgt ein Richtungswechsel

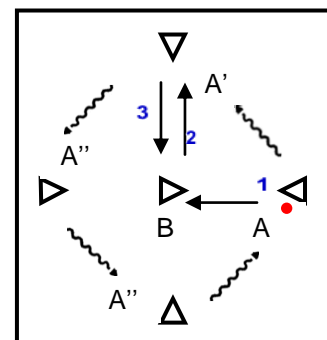
Direkte Ballbehandlung

Hinweis: Auf die Orientierung von B achten!

### Geräte:

1 Ball/Paar

Markierungskegel



## „Zahlenspiel“

A spielt indirekt/direkt zu B und zeigt eine Zahl mit den Fingern. B ruft die Zahl und spielt zu A zurück und fängt den Ball.

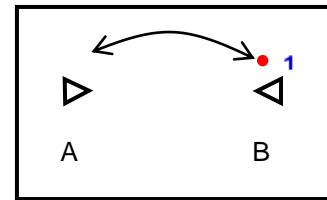
### Variation:

Fortlaufend spielen

Mit stoppender Ballbehandlung (indirekt stoppen – direkt weiter, direkt stoppen – indirekt weiter)

### **Tipps:**

Für Konzentration und visuelle Reaktion



## „Fuß- und Faustball“

A und B spielen den Ball indirekt hin und her. Gleichzeitig versuchen beide einen zweiten Ball mit dem Fuß hin und her zu rollen.

### Variation:

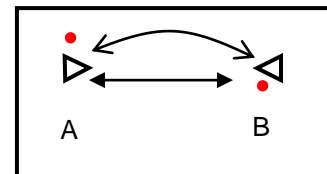
Direkte Ballbehandlung

### **Tipps:**

Schult das periphere Sehen  
Koordination

### **Geräte:**

2 Bälle/Paar



## „FAUSTballon“

A und B spielen den Ball indirekt hin und her. A versucht gleichzeitig einen Luftballon in der Luft zu halten (jonglieren)

### Variation:

B spielt auch mit einem Luftballon

Direkte Ballbehandlung

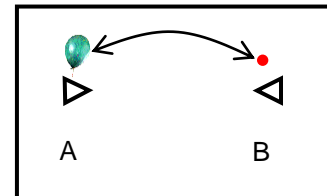
### **Tipps:**

Für technisch gute Spieler

### **Geräte:**

1Ball/Paar

2 Luftballone



## „Bleib stehen“

A steht auf einer quergestellten Langbank. B steht am Boden und versucht so präzise wie möglich zu A zu spielen

### Variation:

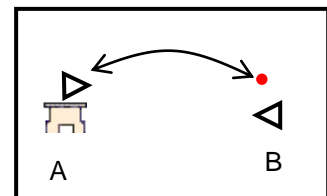
Indirekte – direkte Ballbehandlung

Mit stoppender Ballbehandlung

### **Geräte:**

1 Langbank

1 Ball/Paar



### „Wir stehen drauf“

A und B stehen auf der Breitseite einer Langbank und spielen den Ball direkt einander zu.

#### Variation:

Kann über Leine oder Gummiseil gespielt werden  
Ball direkt stoppen und direkt zurück spielen

#### Spiel- und Wettkampfform:

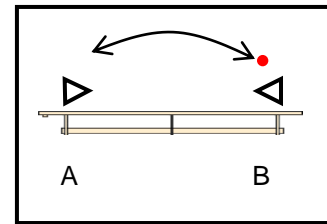
Wie viele Zuspiele ohne Fehler sind möglich?

#### **Geräte:**

1 Ball/Paar

1 Langbank

ev. Leine oder Gummiseil



### „Faustball-Reck“

Heben des Balles zwischen den Seilen der Ringe hindurch (Ringe mit einer Reckstange oder einem Holzstab stabilisieren und je nach Niveau der Spieler den Abstand bestimmen).

#### Variation:

Direkte Ballbehandlung

Mit stoppender Ballbehandlung (Ball stoppen und weiter spielen)

#### Spielform- und Wettkampfform: 1:1 oder 2:2

Zusatzregeln:

Gespielt werden darf nur von unten

3 Ballberührungen gestattet

Der Ball darf die Ringseile während dem Spiel berühren (sonst nicht)

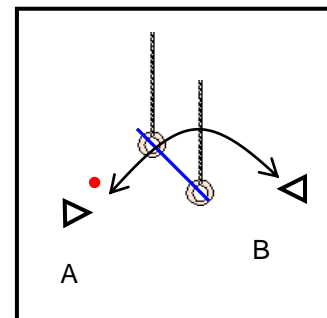
Reckstange oder Holzstab gelten als „Netzkante“

#### **Geräte:**

Ringe

Reckstange oder Holzstab

1 Ball/Paar



### „Frosch“

A und B spielen den Ball indirekt hin und her. Nach der Ballberührung sofort um eine Markierung laufen und wieder zur Ausgangsposition zurück.

#### Variation:

Stoppende Ballbehandlung

z.B. Indirekt stoppen – indirekt/direkt zurück

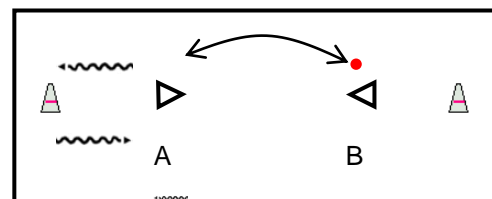
direkt stoppen – indirekt/direkt zurück

Abstand von Spieler zu Markierungen verändern

#### **Geräte:**

Markierungskegel

1 Ball/Paar



## Zuspielformen in der Gasse

Pro Paar ein Ball. Aufstellung siehe Abb.  
Ball von Hüttchen zu Hüttchen  
aufspielen.

A spielt gerade nach vor und dann

seitlich (mit oder ohne stoppen)

In der Zwischenzeit läuft B zum 1.

Hüttchen und wartet auf den Ball, spielt  
nach gerade nach vor, seitlich,...

A spielt Ball diagonal, B seitlich  
zurück,...(mit oder ohne stoppen)

### Variation:

Indirekte/direkte Ballbehandlung

Mit oder ohne stoppender

Ballbehandlung

### **Tipps:**

Abstand der Markierungskegel dem  
Niveau anpassen

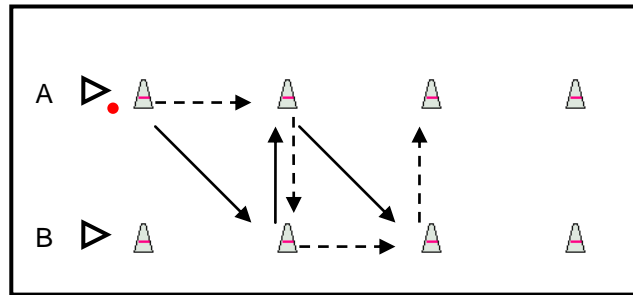
Auf Stellung zum Ball achten!

Am Ende der Gasse wieder retour, so  
wird die Außenhand automatisch  
gewechselt, ansonsten Wechsel der  
Seiten von A und B.

### **Geräte:**

1 Ball/Paar

Markierungskegel



## Heben des Balles im 3m-Raum

Heben des Balles im 3m-Raum. Die Spieler bewegen sich von  
einer Längsseite zur anderen. Der Ball wird dabei immer über  
die Leine gespielt. Entweder Bewegung vw oder sw (Blick zur  
Leine).

### Variation:

Indirekte/direkte Ballbehandlung

Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

Wechsel der Seiten (unterhalb der Leine durch)

### **Tipps:**

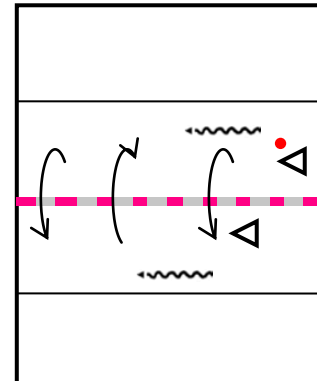
Auf Stellung zum Ball achten.

Bei Vorwärtsbewegung mit der Außenhand spielen

### **Geräte:**

Leine

1 Ball/Paar



## Heben des Balles im 3m-Raum

Heben des Balles im 3m-Raum. A und B spielen Auf-Bälle in den 3m-Raum.

### Variation:

Indirekt/direkte Ballbehandlung

Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

z.B. alles direkt; rechts annehmen, links zurück

A spielt über die Leine, B unter der Leine (indirekt/direkt)

Mit Zusatzaufgaben:

Bevor oder nachdem der Ball gespielt wird

Mit den Händen auf den Boden greifen, in die Hände

klatschen, 1/1 Drehung, Schuhplatteln, ....

*Spielform:* 1:1

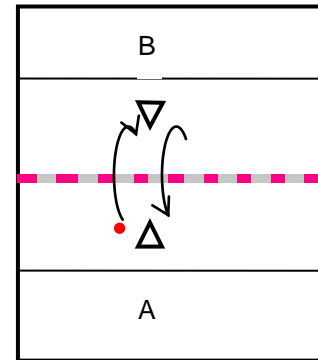
Feldbegrenzung ca. 1½ m breit, nur von unten (kein schlagen erlaubt)

Wer erreicht zuerst 5 Gutbälle?

### **Geräte:**

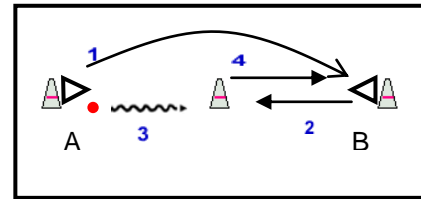
Leine

1 Ball/Paar



## „kurz – kurz – lang“

A spielt den Ball zu B, B spielt zum Hüttchen, in der Zwischenzeit läuft A zur Markierung, spielt den Ball zu B zurück und läuft zurück zu seiner Ausgangsposition. Nun spielt B den Ball zu A. A spielt bis zum Hüttchen, B läuft zum Hüttchen und spielt zu A zurück, usw.



### Variation:

Indirekt/direkte Ballbehandlung

Mit stoppender Ballbehandlung

z.B. alle Bälle indirekt aufspielen

A indirekt zu B, B stoppt u. direkt zum Hüttchen, A

stoppt indirekt und spielt direkt zu B, B spielt indirekt

wieder zu A.....

### **Tipps:**

Abstand dem Niveau anpassen

### **Geräte:**

1 Ball/Paar

3 Markierungskegel

## H/X

Heben des Balles im Viereck, wobei A und B jeweils ihre Positionen wechseln (A' und B'). A spielt den Ball gerade und B diagonal. Nach gewisser Übungszeit Wechsel von diagonal und gerade.

### Variation:

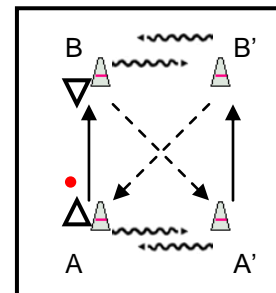
Indirekte/direkte Ballbehandlung

Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

### **Geräte:**

1 Ball/Paar

4 Markierungskegel



### „Faustball – Roulette“

B nennt A immer kurz vor der Ballberührung die Nummer des Reifens, indem der Ball aufgespielt werden soll. B spielt den Ball wieder zu A zurück.

#### Variation:

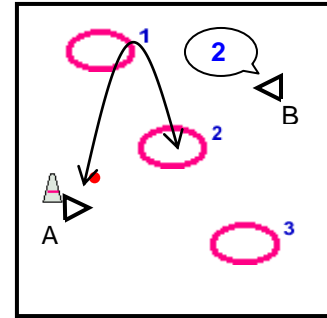
Mit stoppender Ballbehandlung

#### **Tipps:**

Markierung für A, damit immer von einer fixen Position aufgespielt wird

#### **Geräte:**

- 1 Ball/Paar
- 3 Reifen



### „Kategorien“

Partnerübungen: permanentes Spielen von indirekten Bällen. Dabei wird vom/von der TrainerIn immer eine Kategorie vorgegeben (z.B.: Vornamen; Sportler; VIPs;...); Der Endbuchstabe des vorangegangenen Wortes bildet den Anfangsbuchstaben des Neuen (OlaF – Friedrich – HanS -...);

- Abstand 10m
- Distanz erweitern: Hallenbreite → direkt stoppen oder Bälle im Aufgehen nehmen