

## Einzelübungen an der Wand

Jede/r SpielerIn braucht einen Ball und genügend Platz(6x3m) an einer glatten Mauer. Achtet bitte bei all diesen Übungen auf die korrekten Körperhaltungen – siehe Faksimile oben – der Jugendlichen!

1. permanentes flaches(max.1,5m) Spielen des Balles (li + re)
2. permanentes flaches(max.1,5m) Spielen des Balles (li + re) und zwischen jeder Ballberührung einmal klatschen → Rhythmus entwickeln
3. flach – Mauer – gerade stoppen - 360° Drehung – flach
4. flach – hoch – flach – hoch – usw...→ re Hand – re Bein – li Bein in der Luft; dann umgekehrt
5. flach – hoch – flach – hoch – usw...→ auf Kommando Sprint in die Mitte des Feldes und retour
6. drop spielen (zwicken) so oft wie möglich hintereinander → auf Kommando Sprint in die Mitte des Feldes und retour
7. Mauer, wenn möglich, in 4 Felder teilen. Beginnend bei 1 abwechselnd in jedes Feld spielen. Die Felder permanent auf und ab spielen