

Partnerübungen auf der Matte

Ein Spieler wirft die Bälle, der andere wehrt die Bälle ab:

Im Grätschsitz

Mit Langsitz mit Rollen in Rückenlage nach Ballkontakt

Im Liegestütz vlg.

Im Liegestütz rlg.

Nach Zuruf aus dem Liegestütz vlg. in den Liegestütz rgl.
drehen (nach rechts und links)

Rolle vw. – Hecht nach vorne

Rolle vw. – Abwehr seitlich

Rolle rw. – Hecht nach vorne

Rolle rw. – Abwehr seitlich

Werfer wirft Ball im Grätschstand auf die Matte vorne hoch –
Spieler kriecht durch die Beine und spielt den Ball direkt zum
Werfer zurück

Werfer (auf der Matte) wirft Ball vorne hoch – Bockstellung –
Spieler springt und spielt Ball direkt zum Werfer

Werfer (vor der Matte) wirft Ball nach vorne (hoch) –
Bockstellung – Spieler springt – Rolle vw. – Abwehr

Werfer (vor der Matte) in Bockstellung – Spieler springt – Rolle
vw. – Werfer wirft kurz – Spieler dreht sich um (180°) –
Ballabwehr

Tipps:

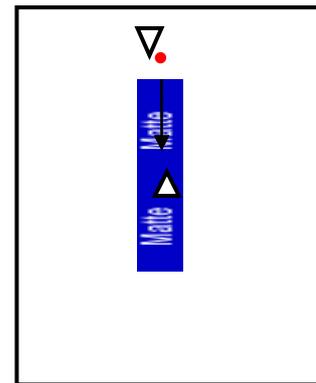
Im Freien ohne Matten möglich!

In der Halle 2 Matten auflegen!

Geräte:

1 Ball/Paar

1 Matte/Spieler



Im Achter über Langbank

Spieler läuft „im Achter“ über Langbank und um 2
Markierungskegel herum. Der Trainer wirft Bälle außerhalb der
Markierungen so, dass der Spieler den Ball nur mit
Bodenkontakt abwehren kann.

Spieler versucht, Bälle zum Werfer zurückzuspielen.

Tipps:

3-5 Runden genug!

Balltransport organisieren!

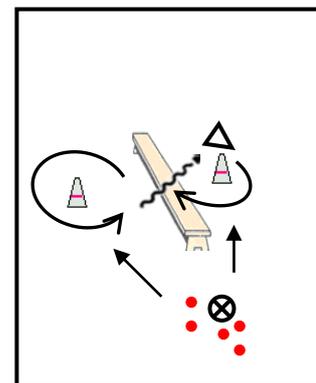
Geräte:

5-8 Bälle

4 Matten

1 Langbank

2 Markierungskegel



Im Mattendreieck mit Bocksprung

Spieler startet in der Mitte mit Bocksprung – Ballabwehr nach vorne – Bocksprung – Ballabwehr seitlich rechts – Bocksprung – Ballabwehr nach vorne – Bocksprung – Ballabwehr seitlich links – ...

Spieler versucht, Bälle zum Werfer zurückzuspielen.

Variation:

Ein Spieler kann auch die „Bockfunktion“ übernehmen!

Tipps:

3-5 Runden genug!

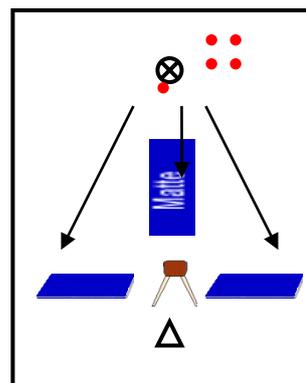
Balltransport organisieren!

Geräte:

5-8 Bälle

6 Matten

1 Bock



Mit Hürden

Spieler startet in der Mitte, überspringt linke Hürde – wehrt Ball (mit Bodenkontakt) ab – unter linker Hürde durch – über rechte Hürde springen – Ballabwehr – ...

Tipps:

3-5 Runden genug!

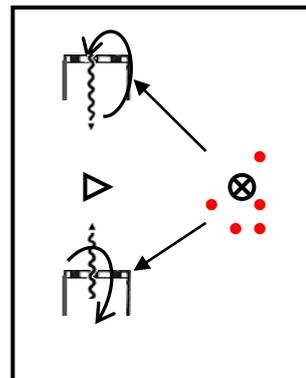
Balltransport organisieren!

Geräte:

5-8 Bälle

4 Matten

2 Hürden



Auf Mattenbahn

Spieler überspringt einen anderen Spieler (Bockstellung) – Rolle vw. – Ballabwehr mit Hecht nach vorne – kriecht durch die gegrätschten Beine – Ballabwehr mit Hecht nach vorne – Bocksprung mit Rolle vw. – ...

2 Werfer notwendig!

Tipps:

3-5 Runden genug!

Balltransport organisieren!

Geräte:

5-8 Bälle

5 Matten