

Partnerübungen

Spieler stehen mit Rücken zum Werfer. Auf Zuruf dreht sich der Spieler um und wehrt den geworfenen Ball indirekt/direkt ab.

Variation:

Verschiedene Ausgangsstellungen: Bauchlage, Rückenlage, Sitz, ...

Spieler steht mit Rücken zum Werfer, der wirft Ball gerade hoch. Spieler reagiert auf Geräusch des Balles beim Aufspringen und versucht, den Ball dem Werfer zurückzuspielen.

Variation:

Verschiedene Ausgangsstellungen: Bauchlage, Rückenlage, Sitz, ...

Auf Partner zulaufen, dieser wirft den Ball im letzten Moment ab.

Spieler steht mit Rücken zum Werfer, dieser wirft den Ball über den Spieler (nicht umdrehen!). Bei Sichtkontakt versucht der Spieler den Ball indirekt/direkt zum Werfer zurückzuspielen.

Spieler steht mit Blick und Abstand von ca. 3 m vor einer Wand. Werfer wirft Bälle so an die Wand, dass sie der Spieler indirekt/direkt abwehren kann.

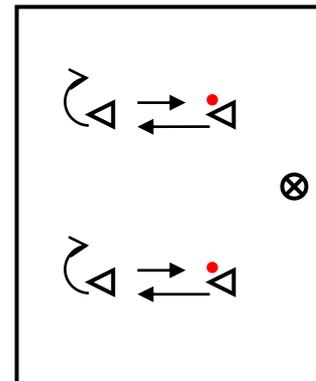
Tipps:

Hohe Konzentration!

Übungen nicht so lange ausführen!

Geräte:

1 Ball/Paar



„Abwehrkanone“ - einfach

Ein Spieler steht vor einem Handballtor (Weichbodenmatte).

Alle übrigen Spieler schlagen/werfen einen Ball in rascher Abfolge der Reihe nach auf das Tor. Der Spieler im Tor versucht alle Bälle abzuwehren.

Wer erhält die wenigsten Treffer?

Tipps:

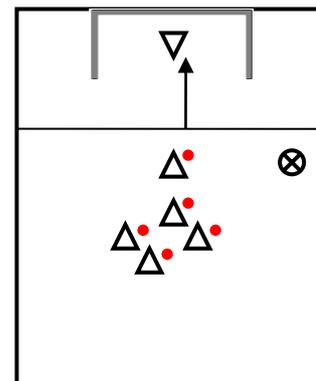
Nächstem Spieler Konzentrationszeit einräumen!

Reihenfolge festlegen!

Geräte:

1 Handballtor (1 Weichbodenmatte)

1 Ball/Spieler



„Abwehrkanone“ - doppelt

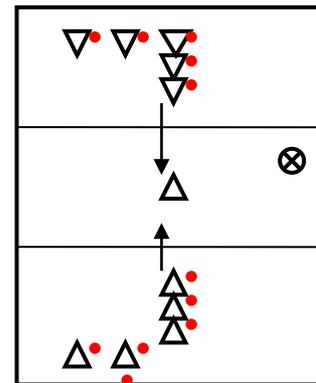
Ein Spieler steht in einem von 2 Seiten offenem Tor (am Netz), das von beiden Seiten abwechselnd von den übrigen Spielern „beschossen“ wird (schlagen oder werfen).
Wer erhält die wenigsten Treffer?

Tipps:

Nächstem Spieler Konzentrationszeit einräumen!
Reihenfolge festlegen!

Geräte:

- 1 Ball/Spieler
- 2 Hochsprungständer



Slalom

Spieler durchlaufen einen Slalomparcours. Am Ende wirft der Trainer einen Ball so, dass der Spieler gerade noch abwehren kann.

Spieler holen ihre Bälle wieder zurück (Ballkasten).

Tipps:

In der Halle Matten auflegen!
Am Rasen bei günstigen Bodenverhältnissen!

Geräte:

- 6-10 Markierungskegel
- 5-8 Bälle

