

Aspekt: Gewandtheit mit Hürden

Verwendung von 1 Hürde:

Spieler werfen Ball über eine Hürde.

Sie springen nach und spielen den Ball zu.

Verwendung von 2 Hürden (Abstand ca. 1 m):

Spieler werfen den Ball über Hürde.

Sie springen beidbeinig über beide Hürden und spielen den Ball zu.

Sie kriechen unter der 1. Hürde durch und überspringen die 2. Hürde und spielen den Ball zu.

Variation:

Die Hürden können auch seitlich ins Spielfeld gestellt werden.

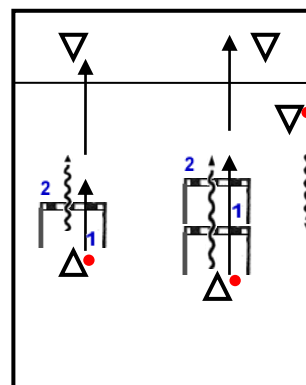
Tipps:

Hürdenhöhe abstimmen (ca. Kniehöhe)

Geräte:

Bälle

Hürden



Aspekt: Gewandtheit mit Matten

Spieler werfen Ball hoch vor über die Matte, wo sie vor dem Zuspiel in die Bauchlage gehen, eine Rolle vorwärts machen.

Spieler stehen vor der Matte und werfen den Ball senkrecht hoch, machen eine Rolle rw. und spielen dann den Ball zu.

Variation:

Ballwurf zur Seite – Abrollen seitlich und Zuspiel von außen zur Mitte.

Tipps:

Am Rasen auch ohne Matte möglich (aber Markierungen)

Genügend Erholungszeit zwischen den Rollen einplanen!

Geräte:

Bälle

Matten

