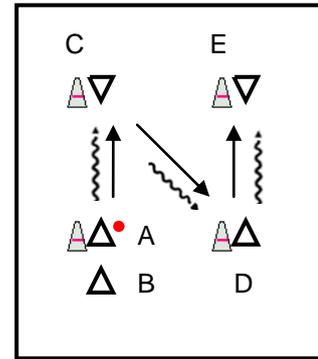


„Verfolgung“

Jeder folgt seinem gespielten Ball (indirekte Ballbehandlung).
Spielfolge ist beliebig (Viereckseiten/Diagonalen).
Aufstellung siehe Abb.

Geräte:

1 Ball/Gruppe



„5 - Eck“

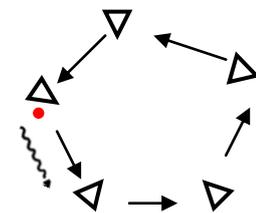
Aufstellung im Fünfeck. Auf-Bälle von Ecke zu Ecke. Jeder läuft nach dem Auf-Ball rund um das Fünfeck zurück an seinen Platz.

Tipps:

Konditionell anspruchsvoll

Geräte:

1 Ball/Gruppe



„eins weiter“

4 Spieler (A, B, C und D) stellen sich im Zick-Zack auf. Ein weiterer Spieler (E) verschiebt sich nach jedem indirektem Zuspiel diagonal zum nächsten Spieler (E', E'', E'''). Auf Stellung zum Ball achten! (Stellung zum Ball vorgeben, Ball seitlich bzw. frontal zum Körper spielen)

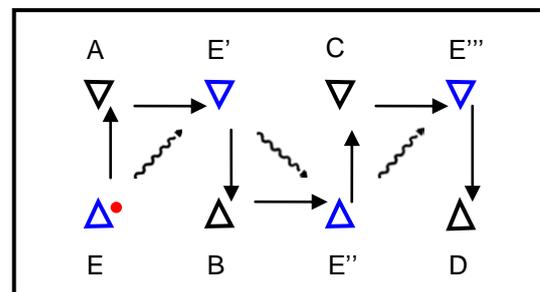
Variation:

E stoppt den Ball zuerst, bevor er den Ball wieder zurückspielt

Distanzen vergrößern, je nach Leistungsstand

Geräte:

1 Ball/Gruppe



„4 gg 1“

Spieler A, B, C und D werfen E den Ball zu. Spieler E spielt den Ball indirekt/direkt zurück und umkreist die Markierung bevor er zum nächsten Spieler kommt.

Nach 2-3 Durchgängen Wechsel.

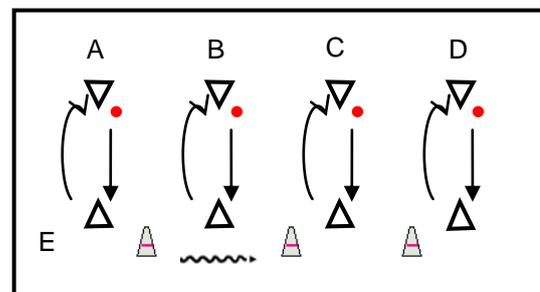
Variation:

A,B,C und D schlagen den Ball auf E

Geräte:

4 Bälle

3 Markierungskegel



„mit jedem einmal“

F läuft bis zu A. A wirft den Ball zu F, F spielt den Ball indirekt/direkt zu A zurück. F verschiebt sich weiter zu B. B wirft Ball zu F, F spielt wieder zurück zu B,....

Nach einigen Durchgängen werden die Werfer ausgetauscht.

Variation:

Ball fortlaufend indirekt zuspielen. F spielt zu A zurück, A spielt hohen Ball zu B. In der Zwischenzeit läuft F weiter zu B. Richtet sich ein und spielt den von B zugespielten Ball wieder zurück. Anschließend spielt B weiter zu C....

Geräte:

1 Ball/Werfer

