

Sprungverhalten des Balles

Die Gruppe wird in 2 Teile und gleichzeitig auch auf beide Feldhälften aufgeteilt. Jede SpielerIn hat einen Ball. Die TrainerInnen werfen fortlaufend den Jugendlichen Bälle folgendermaßen zu, welche diese dann aus einer Distanz zwischen 8 – 10 m zuspielen:

1. mit Rückwärtsdrall: Erklärung an die Jugendlichen:
„Abstand gewinnen: *weglaufen* – Ball einschätzen: *abwarten* – Vorbereitung: *Schritte zum Ball* – Zuspiel“
2. mit Vorwärtsdrall:
„nachlaufen: *unter den Ball* – Ball einschätzen: *bremsen* – Vorbereitung: *Oberkörper/Beine in Position bringen* – Zuspiel
3. mit Seitwärtsdrall nach rechts und links:
„Nachlaufen (nach Möglichkeit mit Kurve und nicht direkt) und trotzdem Abstand zum Ball gewinnen *hinter den Ball* – Ball einschätzen: *abwarten/bremsen* – Vorbereitung: *Oberkörper/Beine zeigen zum Ziel* – Zuspiel
4. allen Varianten willkürlich durcheinander: hierbei auch Distanzen verändern