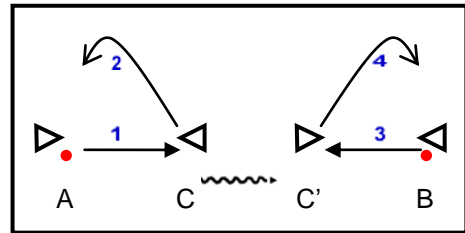


„Übungen am Stand bzw. mit Nachlaufen“

A wirft C den Ball zu. C spielt den Ball indirekt zu A zurück. C läuft auf Position C'. B wirft C' den Ball zu. C' spielt den Ball wiederum indirekt zu B zurück. Danach begibt sich C wieder auf seine Ausgangsposition.

Variation:

C spielt den zugeworfenen Ball direkt zurück



A spielt den Ball zu C. C spielt indirekt zu A zurück. Darauf hin spielt A den Ball über C zu B. B spielt indirekt wieder zu C. C zurück zu B. B wieder über zu A.

Variation:

C spielt alle Bälle direkt

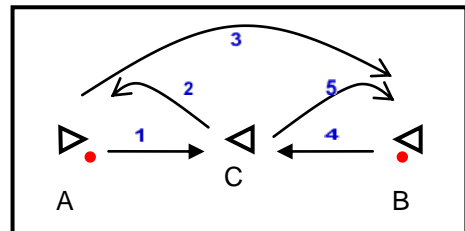
C stoppt den Ball direkt und spielt indirekt zurück

C stoppt indirekt und spielt direkt weiter

A/B spielen die Bälle direkt

A/B stoppen sich die Bälle direkt und spielen indirekt weiter

A/B stoppen den Ball indirekt und spielen direkt weiter



H/X

Heben des Balles im Viereck, wobei C jeweils seine Position wechselt (von C zu C'). A und B spielen den Ball immer gerade zu C auf. C spielt diagonal zu A und B zurück. Wechsel von gerade und diagonal. (A und B diagonal, C gerade)

Variation:

Stoppende Ballbehandlung

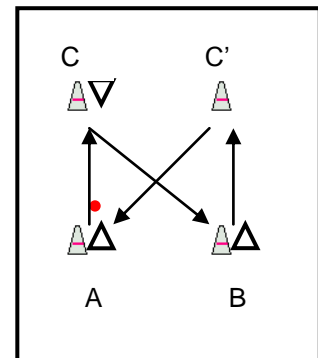
Tipps:

Immer mit der jeweiligen Außenhand spielen

Geräte:

1 Ball/3er Gruppe

4 Markierungskegel



Zuspelformen in der Gasse

3 Spieler mit 1 Ball. A und B stehen auf einer Seite der Gasse und C auf der anderen Seite (siehe Abb.). A spielt Ball immer von einer Seite zur anderen, B und C stoppen nur den Ball (senkrecht aufspielen). A folgt dabei immer dem Ball.

A spielt Ball seitlich, gerade, seitlich, gerade,...

A spielt Ball diagonal

Spieler durchwechseln!

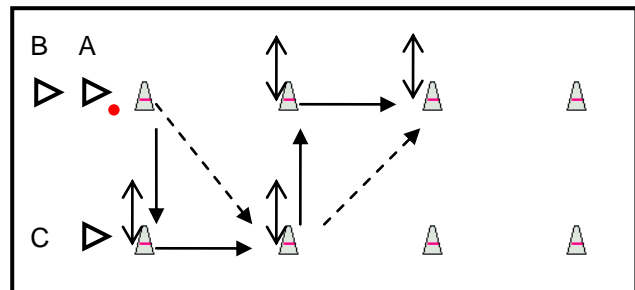
Variation:

Mit Zusatzaufgaben

Indirekte/direkte Ballbehandlung

Geräte:

1 Ball; Markierungskegel



„CrissCross“

3 Spieler mit 1 Ball. A und B stehen auf einer Seite der Gasse und C auf der anderen Seite (siehe Abb.). Jeder Spieler folgt immer dem gespielten Ball. A spielt Ball diagonal zur anderen Seite, B spielt diagonal zurück, C spielt wieder diagonal,...

Variation:

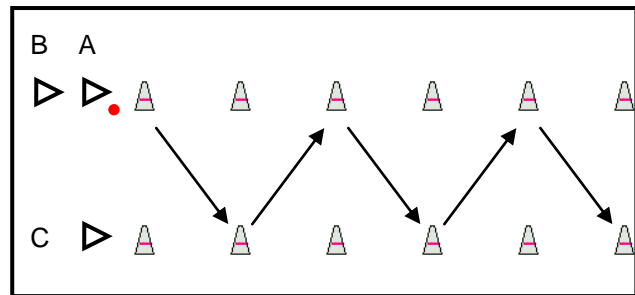
Mit Zusatzaufgaben

Indirekte/direkte Ballbehandlung

Geräte:

1 Ball

Markierungskegel



Heben des Balles im 3m – Raum

A spielt einen Auf-Ball zu B in den 3m-Raum und folgt dem Ball.

B spielt einen Auf-Ball zu C in den 3m-Raum und folgt dem Ball.

C spielt einen Auf-Ball zu A in den 3m-Raum und folgt dem Ball usw.

Variation:

Mit Zusatzaufgaben beim Wechsel zur anderen Seite

Änderung der Fortbewegungsart,....

Tipps:

Immer dort beginnen, wo 2 Spieler stehen

Geräte:

Leine

1 Ball/3er Gruppe

