

Partnerübungen mit 1 Ball im Stand

Spieler stehen sich in einer Gasse im Abstand von 1-3 m gegenüber

Indirekte Ballbehandlung – dann direkt:

Ein Spieler spielt diagonal zum Partner, der andere gerade (Aufgabenwechsel!)

2 Kontakte in Folge (z.B. rechts annehmen – auf eigenen linken Arm – auf rechten Arm des Partners –)

Richtungswechsel!

Direkte Ballbehandlung: ganze Drehung mit 3-5 Kontakten – dann Pass zurück zum Partner – Drehung ...

Auf beide Seiten drehen!

Indirekter Pass zum Partner – dieser spielt Ball über Kopf – Drehung 180! – Ball wieder

Über Kopf zum Partner zurückspielen – ...

Gleiche Übung: direkte Ballkontakte

Spieler stehen hintereinander:

Hintermann spielt indirekt über Vordermann, dieser spielt Ball den Kopf über zurück

Gleiche Übung direkt, jeder Spieler hat 2 Ballkontakte

Gleiche Übung direkt mit 2 Ballkontakt pro Spieler

Spieler stehen Rücken an Rücken:

Spieler heben sich den Ball fortlaufend indirekt über Kopf zu

Gleiche Übung direkt, jeder Spieler hat 2 Ballkontakte

Gleiche Übung direkt mit 2 Ballkontakt pro Spieler

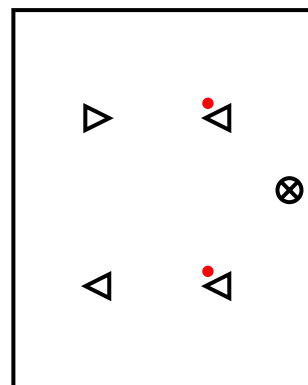
Tipps:

Orientierungsvermögen gefordert!

Anzahl der gültigen Zuspiele zählen lassen!

Geräte:

1 Ball/Paar



Partnerübungen mit 1 Ball in Bewegung

Spieler nebeneinander:

A spielt schräg nach vor – B spielt senkrecht hoch – B spielt Ball zu A (indirekt) – ...

A spielt schräg nach vor – B spielt senkrecht hoch – B spielt Ball direkt zu A – ...

Gleiche Übung: alle Kontakte direkt

A spielt Ball schräg nach vor – B spielt Ball senkrecht hoch – unterläuft den Ball – B spielt über Kopf zu A (indirekt) – ...

A spielt Ball schräg nach vor – B spielt Ball senkrecht hoch – unterläuft den Ball – B spielt über Kopf direkt zu A – ...

Gleiche Übung: alle Kontakte direkt

Spieler hintereinander:

Hinterspieler hebt Ball über Partner, Vorderspieler läuft immer wieder in Position

Links/rechts vorbeilaufen

Durch die gegrätschten Beine kriechen

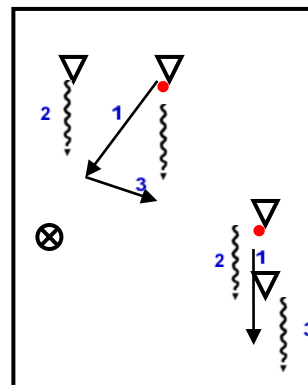
Bocksprung über Partner

Sprungrolle über Partner in Bankstellung

Variation:

A spielt über B – A in Position – B spielt über A – B in Position – A spielt – ...

Tipps: Wenn nötig, zusätzlichen Ballkontakt zum „Beruhigen“ einsetzen!



Partnerübungen mit 2 Bällen im Stand

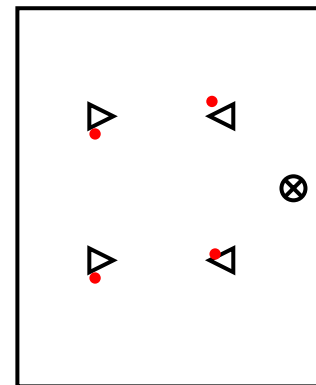
- 1 Ball indirekt/direkt zuspielen, 2. Ball zuwerfen
- 1 Ball indirekt /direkt zuspielen, 2. Ball mit Fuß zupassen
- 1 Spieler spielt beide Bälle abwechselnd (indirekt/direkt), der andere wirft
- Beide Spieler spielen sich beide Bälle versetzt zu (indirekt/direkt)
- Zuerst indirekt, dann direkte Ballbehandlung:
- A wirft Ball senkrecht hoch – B wirft Ball zu A – A spielt zurück – A fängt und wirft hoch – B wirft zu A – ...
- A spielt Ball senkrecht hoch – B wirft zu A – A wirft zurück – A spielt Ball senkrecht hoch – ...
- A und B spielen sich Ball fortlaufen zu, ein Spieler wirft einen Ball vor dem Ballkontakt senkrecht hoch und fängt ihn wieder – ...
- A spielt Ball senkrecht hoch – B wirft auf A – A spielt Ball zu B – A spielt Ball senkrecht hoch – ...
- A spielt Ball senkrecht hoch – B spielt auf A – A spielt Ball zu B – A spielt Ball senkrecht hoch – ...

Tipps:

- Genaueres Zuwerfen notwendig!
- Gegenseitige Abstimmung!

Geräte:

- 1 Ball/Spieler



Partnerübungen mit 2 Bällen in Bewegung

Spieler nebeneinander:

- 1 Ball zuspielen (indirekt/direkt), anderen Ball zuwerfen
- mit Fuß zupassen
- beide Bälle gleichzeitig zuspielen (indirekt/direkt) zur Abstimmung mit beliebig vielen Kontakten bis zum gleichzeitigen „Pass“
- mit zweitem Ballkontakt
- mit einem Ballkontakt
- beide Bälle gleichzeitig zuspielen (indirekt/direkt) – Ball senkrecht hochspielen, Drehung 180° – Ball über Kopf zurückspielen (indirekt/direkt)
- beide Bälle fortlaufend indirekt/direkt zuspielen

Spieler hintereinander:

- A spielt Ball über B (B spielt senkrecht) – läuft links/rechts an B vorbei und spielt seinen Ball senkrecht – B spielt Ball über A – ...

Gleiche Übung: durch die gegrätschten Beine kriechen

Gleiche Übung: Bocksprung über Partner

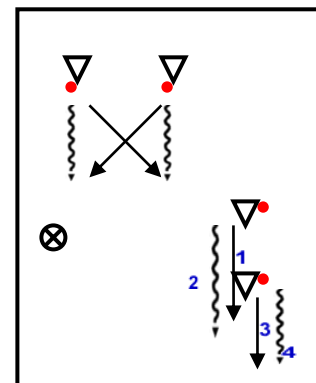
Variation:

Sehr schwierig mit direkten Ballkontakten!

Tipps:

Schwierigkeitsgrad so anlegen, dass Übungen bewältigt werden können!

Geräte: 1 Ball/Spieler



Partnerübungen mit 3 Bällen im Stand

1 Ball indirekt/direkt fortlaufend zuspielen,
vor den Ballkontakten einen Ball hochwerfen und wieder
fangen
einen Ball fortlaufend prellen
einen Ball hüpfend mit dem anderen Fuß unter Kontrolle
halten (Beinwechsel)
im Wechsel beide Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen
im Wechsel beide Bälle gleichzeitig mit dem Fuß zupassen und
stoppen
beide Spieler spielen 1 Ball fortlaufend senkrecht
indirekt/direkt hoch – 3. Ball wird zugeworfen
A wirft 1. Ball hoch und 2. Ball zu B – B spielt seinen Ball hoch
und Ball von A zurück – ...
A wirft 1. Ball und spielt 2. Ball zu B – B spielt seinen Ball hoch
und Ball von A zurück – ...

Tipps:

Schwierige Kombinationen zuerst nur mit Fangen und Werfen
„erklären“!

Geräte:

3 Bälle/Paar

