

3er Gruppe mit 3 Bällen

A wirft Ball indirekt/direkt auf Mittelspieler M – M wirft Ball senkrecht hoch – spielt Ball zu A – M fängt seinen Ball – Drehung 180° - B wirft auf M – M wirft Ball senkrecht hoch – ...
Gleiche Übung: A und B spielen fortlaufend auf M, dürfen aber zwecks Abstimmung mehrerer Ballkontakte hintereinander machen

M spielt Ball fortlaufend senkrecht hoch, A und B werfen abwechselnd zur Mitte – M wirft zurück – ...

Gleiche Übung: M spielt die Bälle von A und B zurück

Alle 3 Spieler spielen die Bälle regulär (indirekt/direkt); A und B zwecks Abstimmung mit mehreren Ballkontakten

Tipps:

Positionswechsel!

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

Geräte:

1 Ball/Spieler

