

Heben des Balles aus dem Balancieren

- Ball wird auf die breiteste Stelle des Unterarmes gelegt und balanciert. Dabei leicht in die Knie gehen.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
im Stand und im Gehen
- Ball vom Arm weg springen lassen, Ausgangsposition wie bei den vorigen Übungen, durch Wegfedern vom Boden springt auch der Ball vom Arm weg.
mit rechtem Arm
mit linkem Arm
- Ball nach der Bodenberührung wieder mit dem Unterarm auffangen. Der Unterarm muss genau unter der Flugbahn des Balles sein, beim Auffangen darf die andere Hand zu Hilfe genommen werden.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
ohne Mithilfe der anderen Hand
- Wie oben, der Ball wird nicht mehr aufgefangen, sondern durch neuerliches Hochfedern weiter gespielt. Den Ball wieder fangen, Übung wiederholen.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
- Ball mit beiden Händen halten. Durch das Hochfedern (Ganzkörperbewegung) den Ball hochwerfen und die oben beschriebenen Bewegungsabläufe ohne Unterbrechung üben.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
abwechselnd mit dem rechten und linken Arm

Zehnerlei – Heben des Balles

10x den Faustball aufwerfen, senkrecht aufspielen und wieder fangen (weeterspielen)

9x dito, vor Fangen 1x klatschen

8x dito, vor Fangen 2x klatschen

7x dito, vor Fangen 1x vorne, 1x hinten klatschen

6x dito, mit der linken Hand die linke Schuhsohle, mit der Rechten die rechte Schuhsohle berühren

5x dito, mit beiden Händen den Boden berühren

4x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen

3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren

2x dito, den Ball im Rücken fangen

1x dito, sich 2x um die eigene Achse drehen

Variation:

Indirekte/direkte Ballbehandlung

Ball fortlaufend spielen

Geräte:

1 Ball/Spieler

Fünferlei – Heben des Balles (gegen die Wand)

5x den Ball aufwerfen, gegen die Wand spielen und den abprallenden Ball fangen (weeterspielen)

4x dito, vorm Fangen mit beiden Händen den Boden berühren

3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen

2x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren

1x dito, den Ball im Rücken fangen

Variation:

Indirekt/direkte Ballbehandlung

Ball fortlaufend spielen

Geräte:

Ball/Spieler

Heben des Balles gegen die Wand (1)

Der Spieler spielt den Ball indirekt/direkt gegen die Wand und fängt den abprallenden Ball wieder auf.

Variation:

Ball fortlaufend spielen

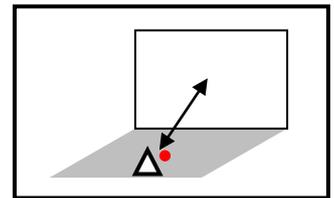
Ball nur rechts/links spielen

Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

Markierung anbringen, hinter der der Ball aufkommen muss bzw. von wo gespielt wird

Geräte:

Ball/Spieler



Heben des Balles – Übungen in der Bewegung

Heben des Balles im Gehen bzw. im Laufen

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm
- abwechselnd rechter Arm und linker Arm
- abwechselnd, einmal direkt, einmal indirekt
- alle Übungen indirekt

–

Einwerfen des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen und den Ball stoppen.

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm

–

Heben des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen, den ball stoppen und wieder weiter heben.

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm

Heben des Balles nach aufgeworfenem Ball

Spieler wirft sich Ball selber auf, läuft nach (geringe Distanz), Ball springen lassen aufspielen und fangen.

Variation:

fortlaufend spielen

direkt spielen (ohne Bodenkontakt)

Geräte:

1 Ball/Spieler

Zuspielformen in der Gasse

Jeder Spieler hat einen Ball.
 Ball von Hüttchen zu Hüttchen aufspielen
 Ball von Hüttchen zu Hüttchen 2x aufspielen
 Ball bis zum 2. Hüttchen aufspielen, stoppen, zum 4. weiter
 Ball seitlich zum Hüttchen aufspielen, stoppen, gerade nach vor zum Hüttchen, stoppen, wieder seitlich
 Ball seitlich aufspielen, stoppen, diagonal, stoppen, ...
 Ball diagonal aufspielen, stoppen, diagonal, stoppen, ...

Variation:

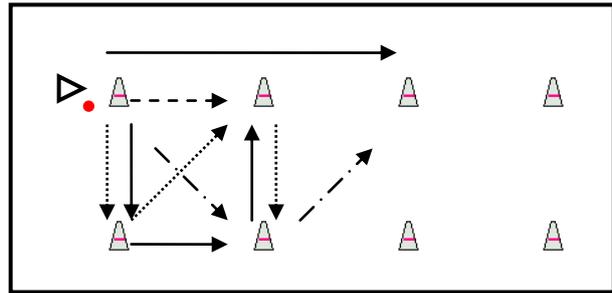
Indirekte/direkte Ballbehandlung
 Mit /ohne stoppender Ballbehandlung

Tipps:

Auf richtige Stellung zum Ball achten!

Geräte:

1 Ball/Spieler



Zuspielformen Zick – Zack

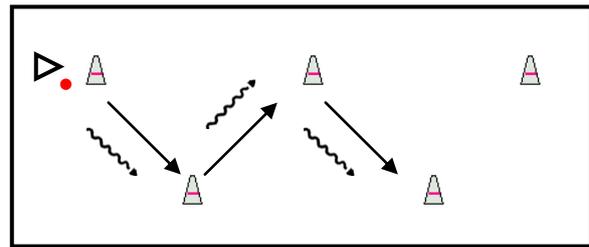
Jeder Spieler hat einen Ball.
 Ball von Hüttchen zu Hüttchen aufspielen
 Variation:
 Indirekte/direkte Ballbehandlung
 Mit/ohne stoppender Ballbehandlung
 Mit Zusatzaufgaben:
 Nachdem der Ball gespielt wurde 1/1
 Drehung, beide Hände auf den Boden, Rolle
 VW, ...

Tipps:

Auf richtige Stellung zum Ball achten!

Geräte:

1 Ball/Spieler



„Bleib in der Mitte“

Jeder Spieler steht zwischen 2 Hüttchen und spielt seinen Ball fortlaufend indirekt auf (dabei sollte der Ball immer in der Mitte der beiden Hüttchen sein)

Einbau von *Zusatzübungen*:

- 1 Hüttchen berühren
- beide Hüttchen berühren
3. Hüttchen einbauen

Hüttchen A auf C legen, aufspielen, A wieder zurücklegen
 Hüttchen A auf C, aufspielen, B auf C, aufspielen, B wieder zurück, usw.

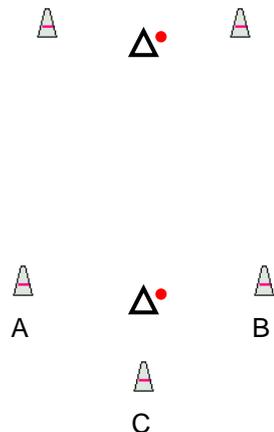
Hüttchen A und B gleichzeitig auf C, aufspielen und zurück

Variation:

Stoppende Ballbehandlung einbauen
 Direkte Ballbehandlung

Geräte:

1 Ball/Spieler
 3 Hüttchen/ Spieler



3 ZZZ: „Zick – Zack – Zuspiel“

Der Spieler wirft sich den Ball bei Markierung 1 oder 2 auf. Spielt einen Auf-Ball diagonal zum 1. Hüttchen. Läuft dem Ball nach, spielt wieder diagonal zum 2. Hüttchen. Von dort gerade in den 3m-Raum.

Achten auf:

Stellung zum Ball

Ball mit der Außenhand spielen

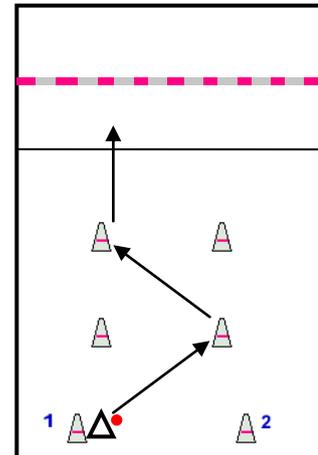
Nicht immer von derselben Markierung starten (Wechsel!)

Geräte:

Leine

1 Ball/Spieler

Markierungskegel



„Faustballkerze“

Spieler verteilen sich im Feld. Jeder Spieler hat einen Ball und versucht diesen fortlaufend indirekt aufzuspielen (möglichst auf derselben Stelle).

Anschließend werden verschiedene *Zusatzübungen* eingebaut.

In die Hände klatschen vorne und hinten

Mit beiden Händen auf den Boden greifen

Schuhplatteln vorne und hinten

Hände auf den Boden + klatschen vorne hinten

2 Ball (kleinen Softball) dazwischen aufwerfen und fangen

1/1 Drehung

1/1 Drehung + Hände auf den Boden

Rolle vw

Neben den aufkommenden Ball hinsetzen, Ball spielen, aufstehen und weiter aufspielen

Variation:

Stoppende Ballbehandlung einbauen

Direkte Ballbehandlung

Geräte:

1 Ball/Spieler