

Abwehr aus dem Stand

- A wirft den Ball gezielt auf die nach vorne unten gestreckten Arme von B, B lässt den Ball weich senkrecht weg springen, fängt den Ball und wirft auf A.

Variation:

Wie Übung zuvor, nur spielt B den Ball sofort zu A zurück.

Beachte: Die Arme des Abwehrenden sollen sich im Augenblick des Ballkontaktes nicht bewegen, sondern ganz ruhig und locker dem Ball Widerstand bieten.

- A wirft den Ball scharf und flach gegen den Boden, B spielt den Ball senkrecht hoch und fängt ihn aus der Luft.

Variation:

Wie Übung zuvor, nur spielt B den Ball zu A sofort zurück.

Geräte:

1 Ball/Paar

Abwehr aus der Bewegung

A wirft den Ball so, dass B sich vw bewegen muss, um den Ball spielen zu können. B spielt den Ball zu A zurück

Beidhändigkeit beachten!

Geräte:

1 Ball/Paar

Abwehr in Zielbereich

Trainer wirft den Spielern den Ball. Diese versuchen den Ball in einen Zielbereich abzuwehren. Nachdem sie den Ball gespielt haben, holen sie diesen, bringen ihn zum Trainer und stellen sich anschließend hinten in der Gruppe an.

Variation:

Trainer gegen Spieler

Wehrt der Spieler den Ball in den Zielbereich ab, so bekommen die Spieler einen Punkt. Schafft er dies nicht, so bekommt der Trainer einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Anzahl die meisten Punkte?

Der Verlierer muss z.B. 10 Strecksprünge,...machen

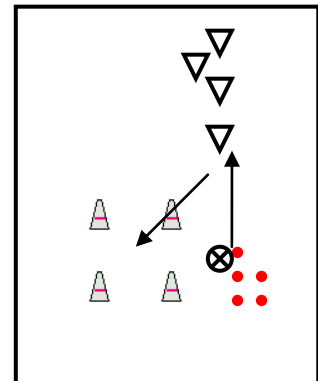
Tipps:

Abstände nicht zu groß wählen (Alter und Leistungsstand anpassen)

Geräte:

Bälle

Markierungskegel



Abwehr gerade nach vor

Ein Spieler in einem Reifen wirft seinem Partner Bälle zu. Er spielt die Bälle so zurück, dass sie der Werfer wieder fangen kann (Ziel: Kopf), ohne den Reifen verlassen zu müssen.

Bälle indirekt/direkt zuwerfen

Bälle links/rechts abwehren

Variation:

Bälle so zuwerfen,

dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss

dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss

Tipps:

Eventuell Bodenmarkierungen anbringen, wo Bälle hingeworfen werden sollen!

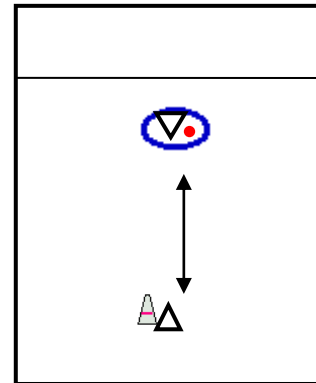
Abstand Werfer – Spieler dem Niveau anpassen!

Geräte:

1 Ball/Paar

Reifen

Ev. Markierungskegel



Abwehr gerade nach vor

Die Spieler werfen sich den Ball so zu, dass der Ball nach der Abwehr auf die Matte fällt.

Bälle indirekt/direkt zuwerfen

Bälle links/rechts abwehren

Variation:

Bälle so zuwerfen,

dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss

dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss

Tipps:

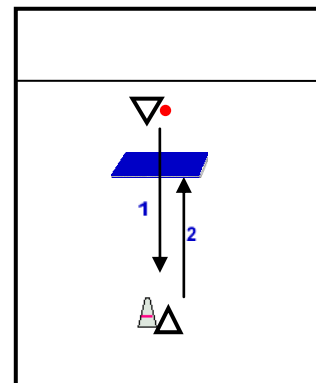
Eventuell Bodenmarkierungen anbringen, wo Bälle hingeworfen werden sollen!

Bälle in hohem Bogen auf Matte spielen! Abstand Spieler – Matte dem Niveau anpassen!

Geräte:

1 Ball/Paar

1Matte/Paar



Abwehr zur Mitte, nach seidl. Laufen

1 Spieler (in einem Reifen) wirft Bälle so zur Seite an den Rand einer Markierung, dass sie der Abwehrspieler in die Arme des Werfers zurückspielen kann.

Bälle indirekt/direkt abwehren

Aufgabenwechsel!

Tipps:

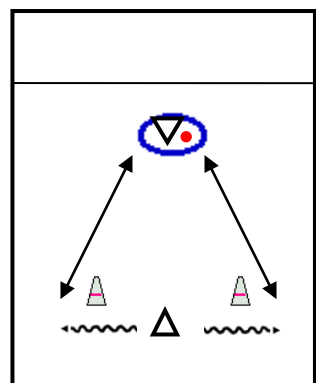
Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!

Geräte:

1 Ball/Paar

2 Markierungskegel/Paar

1 Reifen/Paar



Abwehr in den Kreis

Der Trainer wirft Bälle auf die Spieler, die den Ball so abwehren müssen, dass der Ball im BB-Kreis zu Boden fällt. Zusätzlich kann die Höhe der Ballabwehr durch Anbringen einer Leine in entsprechender Höhe vorgegeben werden.

Bälle indirekt/direkt zuwerfen

Bälle links/rechts abwehren

Variation:

Bälle so zuwerfen,

dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss

dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss

Tipps:

Unsauber abgewehrte Bälle müssen vom Spieler wieder geholt werden!

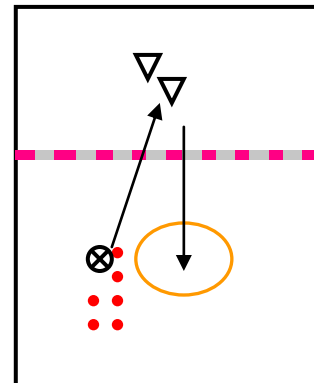
Eventuell Zusatzübungen einbauen

Geräte:

5-8 Bälle

Ballkasten

(Hochsprungständer, Leine)



Abwehr gerade, nach seitr. Laufen

2 Spieler einer 3er Gruppe werfen Bälle gerade auf einen Abwehrspieler, der sich zwischen 2 Markierungen seitlich hin und her bewegt. Der Abwehrspieler soll die Bälle so zurückspielen, dass die Werfer die Bälle direkt fangen können.

Bälle indirekt/direkt abwehren

Aufgabenwechsel!

Tipps:

Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!

Geräte:

2 Bälle/3er Gruppe

2 Markierungskegel/3er Gruppe

