

Liegestütz-Abwehr

B nimmt eine Liegestützstellung ein. A wirft nun den Ball zu B. B spielt den Ball indirekt/direkt zu A zurück.

Variation:

Hinter B wird eine Matte aufgestellt, die B nun zu verteidigen hat. A rollt oder wirft die Bälle in Richtung Matte. Berührt der Ball die Matte, so erhält der Werfer einen Punkt.

10 Würfe, wer erreicht mehr Punkte?

Tipps:

Handwechsel, auf rechte und linke Hand werfen

Direkte Abwehr meist einfacher

Kräftigungsübung!

Geräte:

1 Ball/Paar

Matte

„Kasperl“

Der Spieler mit dem Ball grätscht die Beine. Sein Partner kriecht unten durch und muss den aufgeworfenen Ball direkt abwehren (der Ball darf den Boden nicht berühren)

Variation:

Mit Fangen des Balles

Spieler A macht einen Bock, B springt darüber und spielt den Ball direkt

Geräte:

1 Ball/Paar

„Pass auf“

A läuft mit dem Ball in der Hand rw. B folgt ihm in tiefer Abwehrhaltung. Plötzlich lässt A den Ball fallen und B wehrt direkt zu A ab. (5x, dann Wechsel)

Variation:

A hält in jeder Hand einen Ball und lässt einen davon fallen. B wehrt wieder mittels Hecht ab.

Tipps:

Bei 2 Bällen Bälle aus dem Stand fallen lassen, je nach Spielniveau Abstand vergrößern (höchstens 2m möglich)

Geräte:

1 Ball/Paar

Mattenball

Ein Spieler steht auf einer dicken Matte. Er muss die ihm zugeworfenen Bälle mit Hecht seitwärts abwehren.

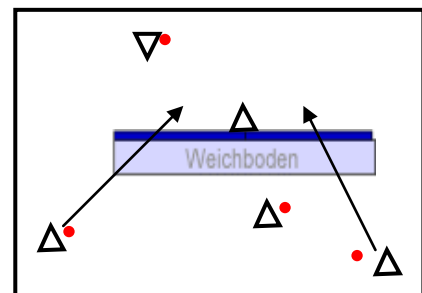
Tipps:

Auf das Abrollen achten!

Geräte:

Weichbodenmatte

Bälle



Mattenrollen

Matten sind in der Halle verteilt. Vor jeder Matte steht ein Spieler mit einem Faustball. Die freien Spieler laufen von Matte zu Matte und spielen den zugeworfenen Ball mit einem Hecht sw (mit abrollen) zurück.

Variation:

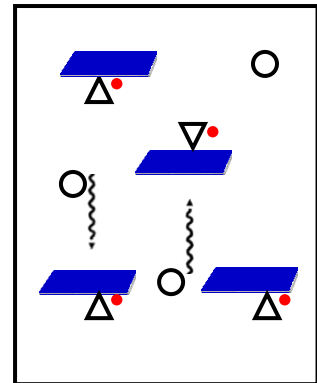
Auch mit Hecht vw möglich

Welcher Spieler hat zuerst alle Bälle zurückgespielt?

Geräte:

Matten

Bälle



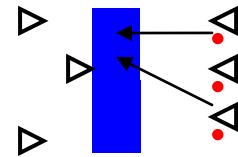
Burggraben

Es wird ein Graben mittels Matten markiert. Die Angreifer werfen (schlagen) den Ball in den Graben. Die Verteidiger versuchen mittels Hechtabwehr den Graben „rein zuhalten“.

Geräte:

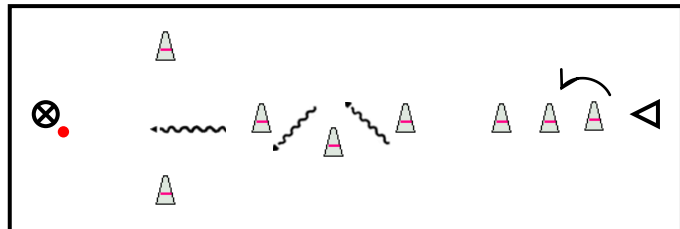
Matten

1Ball/Angreifer



Abwehr mit Hindernissen

Der Spieler hat einen Parcours zu durchlaufen und am Ende erfolgt die Abwehr. Dabei wird der Ball vom Trainer so geworfen, dass der Spieler den Ball gerade noch direkt erreichen kann. (Hecht vw oder sw)

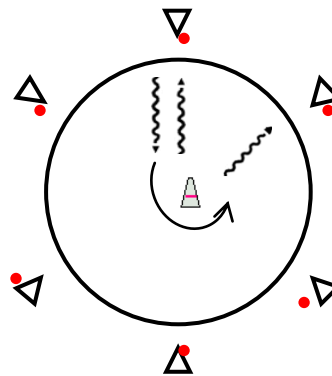
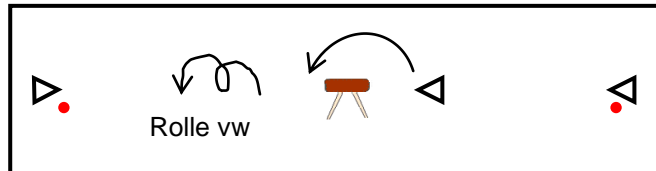


- Zuerst über die Hüttchen beidbeinig hüpfen, dann zick zack, zwischen den beiden Hüttchen Bauchlage (hincatchen), aufstehen und den zugeworfenen Ball direkt abwehren

Abwehr mit konditioneller Belastung

Einem Spieler werden hintereinander mehrere Bälle zugeworfen, die er direkt abzuwehren hat. Nach einer Abwehr muss er sofort wieder aufstehen und versuchen den nächsten Ball abzuwehren.

- Spieler springt über den Bock, macht eine Rolle vw und wehrt dann den zugeworfenen Ball ab, steht auf und läuft Richtung 2. Werfer. Dabei wieder über Bock, Rolle und direkte Abwehr. 3-5 Wiederholungen pro Seite (je nach Alter). Achtung: der „lebende“ Bock muss sich immer wieder umdrehen!
- Die Werfer stellen sich mit je einem Ball in einem Kreis auf. Der Spieler steht in der Mitte. Er läuft auf einen Werfer zu, dieser wirft den Ball so dass er ihn direkt abwehren muss (mit Hechtabwehr). Nach der Abwehr läuft der Spieler in die Mitte um das Hüttchen herum und zum nächsten Werfer.



Tipps:

Der geworfene Ball sollte nicht unerreichbar sein, jedoch auch nicht zu einfach

Geräte:

1 Ball/Werfer