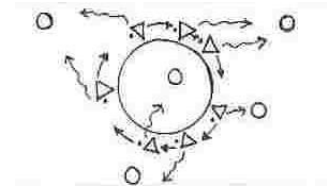


Ball erwischen

Ca. 10 Bälle liegen in der Halle (am Feld) verteilt herum. Die Spieler dribbeln um einen Kreis (Mittelkreis) oder frei im Raum. Auf Pfiff versucht jeder, dribbelnd (oder prellend, je nach Aufgabenstellung) einen Ball zu erwischen. Wer keinen mehr erwischt, führt eine Zusatzübung aus, bevor er wieder mitspielt.



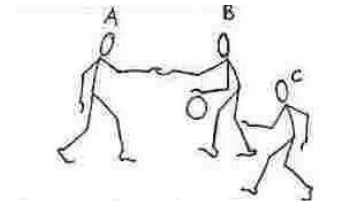
Das ist unser Ball!

A und B stehen nebeneinander mit Handfassung. B prellt mit der freien Hand einen Ball. C steht A und B gegenüber und versucht, B den Ball regelrecht wegzuschnappen (vorher Spielregeln vereinbaren!). A versucht, versucht dies mit seinem Körper zu verhindern (ohne Einsatz seiner Arme).

Variation:

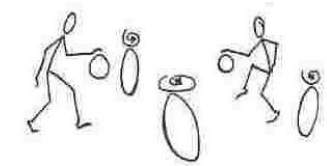
Auch C hat einen Ball

Alle prellen einen Ball



Absterbende Reifen

Jeder Spieler besitzt einen Ball und einen Reifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und alle Spieler dribbeln frei in der Halle (am Feld). Dabei müssen die Spieler versuchen, alle „absterbenden Reifen“ wieder neu anzudrehen, sodass immer alle Reifen in Bewegung bleiben.



Alle schauen zum Reifen

Zu zweit oder zu dritt um einen Reifen. Der Reifen wird angedreht und die Gruppe läuft mit allen Bällen (dribbelnd, am Fuß führend, jonglierend usw.) um den Reifen herum. Dabei müssen immer alle dafür sorgen, dass der Reifen in Bewegung bleibt.

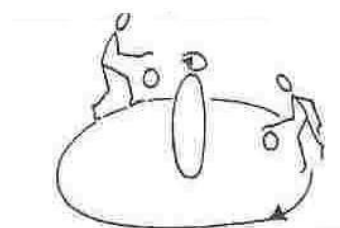
Erschwerung:

Gleichzeitig versuchen einen Luftballon in der Luft zu halten

Der Drehsinn des Reifens bestimmt die Laufrichtung

Der Drehsinn des Reifens bestimmt die Hand mit der z.B.

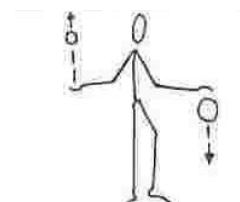
geprellt wird.



Ball Artist

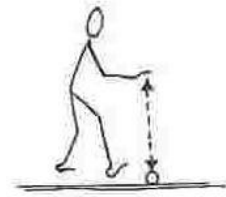
Jeder Spieler hat einen Faustball und einen Tennisball:
Mit der einen Hand den Ball prellen, mit der anderen Hand gleichzeitig den Tennisball hochwerfen und wieder fangen.
Fortlaufend.

Dito, nur in Bewegung (vw, rw, sw, usw.)



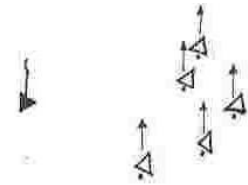
Linienkombinationen

Der Ball darf nur den Linien entlang geprellt (gerollt) werden.
Dazu kommen verschiedene Aufgabenstellungen:
Der Ball soll die Linien jeweils berühren
Der li und re bleibt immer in Linienkontakt
Verschiedene Linienfarben bzw. Linienformen bedeuten
verschiedene Fortbewegungs- und Prellarten
Mit 2 Bällen



Verkehrspolizei

Die Spieler stellen sich in verschobenen Reihen dem „Verkehrspolizist“ (Trainer) gegenüber und prellen einen Ball.
Der Polizist zeigt mit den Armen die Richtung an, in die geprellt werden soll.
Rascher/langsamer Wechsel von re, li, vw, rw, diagonal
Verkehrt: nach rechts zeigen bedeutet nach links gehen und umgekehrt
Auch mit akustischen Signalen kombinieren

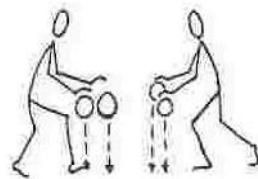


Zweierprellen

Zu zweit möglichst nahe gegenüber, jeder mit 2 Bällen:
Nun prellen beide gleichzeitig im gleichen Rhythmus beide Bälle. Auf Kommando wechseln sie nun die Plätze und übernehmen ohne Unterbrechung die Bälle des Partners.

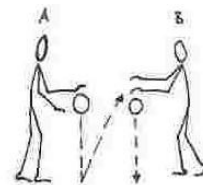
Variation:

Wechsel von nur einem Ball, Verschiebung um nur 90° nicht wie oben 180°
Aufstellung nebeneinander und Wechsel der Bälle



Wechsel-Prellen

A und B stehen sich gegenüber mit je einem Ball:
Beide prellen im gleichen Rhythmus ihren Ball. Dann übergibt A seinen Ball an B, und B prellt beide Bälle ohne Unterbrechung weiter. Danach übernimmt A die beiden Bälle nacheinander.
Gelingt es auch mit gekreuzten Armen zu prellen?



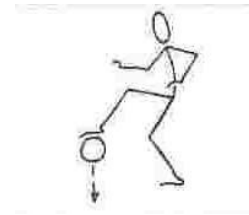
Tempo 1/Tempo 2

2 Bälle wie folgt prellen:
mit der li Hand doppelt so schnell prellen wie mit der re Hand.
Als zusätzliche Erschwernis sich noch dazu bewegen.



Fußprellen

Den Ball mit der Fußsohle prellen.
Weiters versuchen den auf dem Boden liegenden Ball durch „Klopfen“ mit dem Fuß zum Prellen zu bringen (auch mit der Hand möglich)



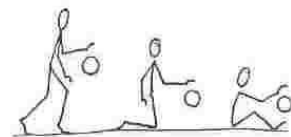
Auf und ab

Einen Ball prellen und dabei sich hinsetzen, hinlegen und wieder aufstehen, ohne dabei den Ball zu verlieren.

Wer steht zuerst wieder?

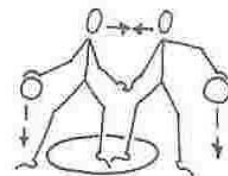
Wer braucht am wenigsten Bodenkontakte?

Pro Ballprellen muss versucht werden eine neue Position einzunehmen. Z.B. stehen, prellen, knien, prellen, sitzen, prellen, usw.



Reifen – Kampf

A und B stehen mit je dem inneren Fuß in einem Reifen und fassen die inneren Hände gegenseitig. Mit der äußeren Hand prellen beide einen Ball. Wer kann den anderen zum Abheben des Fußes „zwingen“, ohne dabei selber den Boden verlassen zu müssen.



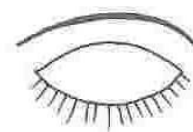
Blind prellen

Im Grätschsitz, Hürdensitz, Stand o.ä.:

Mit geschlossenen Augen in den verschiedensten Körperstellungen den Ball prellen, ohne diesen zu verlieren.

Wenn möglich blind prellend von einer Körperstellung in eine andere wechseln.

Blind den Ball durch die Halle (über das Feld) prellen, ohne aufeinander zu stoßen.



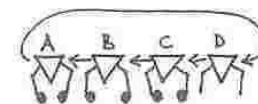
blind

Kettenprellen

Zu viert auf einer Linie:

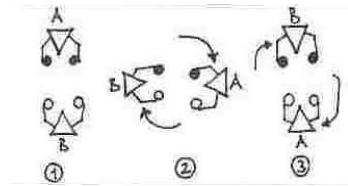
A, B und C haben je 2 Bälle, D besitzt keinen Ball. Auf Kommando prellen, A, B und C ihre Bälle 4x (8x) im gleichen Rhythmus, rutschen dann einen Platz nach li (re) weiter und übernehmen die Bälle des Nachbarn. Der Rhythmus soll beibehalten werden.

Der Äußerste läuft um die Kette herum und schließt auf der anderen Seite wieder an.



Quadratprellen

A und B stehen sich gegenüber. A besitzt zwei rote Bälle, B zwei weiße. Beide prellen im selben Rhythmus 4x und rücken danach um einen Ball weiter nach rechts (oder links). Somit prellen danach beide je zwei verschiedenfarbene Bälle, bevor sie wieder um einen Platziterrücken. Wie oft gelingt ein Wechsel, ohne dabei die Bälle zu verlieren.

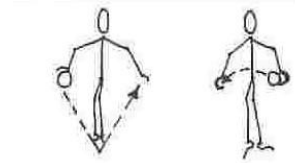


Rund herum

Den Ball von der rechten in die linke Hand prellen, links aufnehmen und mit Schwung hinter dem Rücken wieder in die rechte Hand übergeben.

Gegengleich

Als Wettkampfform



Ball zwischen den Füßen

Mit großen Schritten gehen und gleichzeitig prellen. Während des Gehens zwischen den Beinen durchprellen.

Variation:

1. Schritt: 1x Prellen rechts
 2. Schritt: 1x Prellen zwischen den Beinen nach links
 3. Schritt: 1x Prellen links
- usw.



Ball Parcours

In der Halle die verschiedensten Geräte aufbauen. Jeder versucht nun, über und unter möglichst allen Geräten zu klettern, zu steigen, zu hangeln, usw., und dabei immer den Ball prellen.



Hocke prellen

Hockstellung, den Ball vorm Körper mit beiden Händen gefasst. Dann soll versucht werden, den Ball beidhändig zwischen den Beinen nach hinten prellen. Dort den Ball wieder mit beiden Händen fassen. Nun den Ball von hinten wieder nach vorne prellen (zwischen den Beinen durch)

Fortlaufend, als Wettkampfform

Wer hat den Ball zuerst 10x geprellt, ohne Fehler.

