

Partnerübungen mit 1 Ball – nebeneinander/zueinander

Übungen in Bewegung ausführen, Abstand 4-8 m:

Ball mit Brustpass zuwerfen

Ball mit Außenhand zustoßen

Ball beidhändig über Kopf zuwerfen

Ball mit dem Fuß zupassen

Ball mit Faust der Außenhand am Boden zustoßen

Geworfenen Ball mit dem Kopf zurückspielen

Ball mit der Außenhand hinter dem Rücken zurückwerfen

Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen

Nach dem Zuwerfen Ball bei Rolle vw fangen

Ball beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen

Ball beidhändig über Kopf nach hinten zum Partner prellen

Ball im Sprung zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten zum Partner prellen

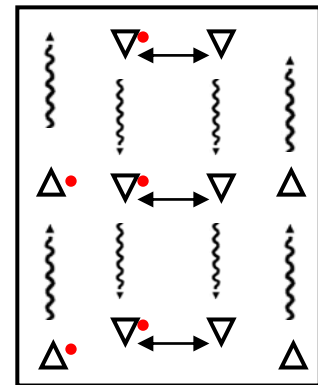
Tipps:

Beim „Rückweg“ auf Seitenwechsel achten!

Zusatzübungen nach dem Ballwurf möglich!

Geräte:

1 Ball/Paar



Partnerübungen mit 1 Ball – hintereinander

1 Spieler läuft vorwärts – 1 Spieler läuft rückwärts, Abstand 4-8 m:

Ball mit Brustpass zuwerfen

Ball mit dem Fuß zupassen

Ball mit der Faust am Boden zupassen (Pass – Stopp – Pass)

Ball beidhändig über Kopf zuwerfen

Ball „im Achter“ um die Körper zuwerfen

Ball hoch zuwerfen – im Sprung fangen

Ball hoch zuwerfen – im Sprung fangen und werfen

Ball im Rückwärtslaufen bei Rolle rückwärts fangen

Ball im Rückwärtslaufen seitlich mit Abrollen fangen

Ball beidhändig über Kopf zuprellen

Beide Spieler laufen vorwärts:

Spieler A wirft Ball über Spieler B, A läuft seitlich vorbei und fängt den Ball, B läuft wieder nach vorne,....

Spieler A wirft Ball über Spieler B, A kriecht durch die gegrätschten Beine von B und fängt den Ball, B läuft wieder nach vorne,....

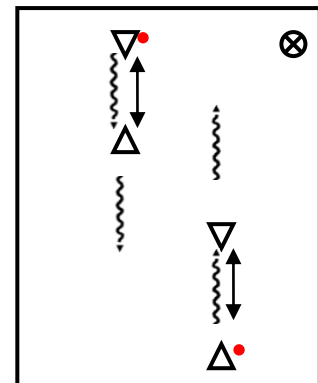
Spieler A wirft Ball über Spieler B (in Bockstellung), A springt über B mit anschließender Rolle vw. und fängt den Ball nach einem Bodenkontakt, B läuft wieder nach vorne,....

Tipps:

Wechsel: Vorwärts- Rückwärtsbewegung!

Geräte:

1 Ball/Paar



Partnerübungen mit 2 Bällen

Übungen in Bewegung ausführen, Abstand 4-8 m:

Bälle mit Brustpass zuwerfen

Bälle mit Außenhand zuschlagen

Bälle beidhändig über Kopf zuwerfen

Bälle mit dem Fuß zupassen

Bälle mit Faust der Außenhand am Boden zustoßen

Geworfene Bälle mit dem Kopf zurückspielen

Bälle mit der Außenhand hinter dem Rücken zurückwerfen

Bälle beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen

Nach dem Zuwerfen Bälle bei Rolle rw. Fangen

Bälle beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen

Bälle beidhändig über Kopf nach hinten zum Partner prellen

Bälle im Sprung zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten zum Partner prellen

Tipps:

Beim „Rückweg“ auf Seitenwechsel achten!

Gegenseitige Abstimmung unbedingt notwendig!

Wenn möglich ohne Ball – Zusammenstöße!

Geräte:

1 Ball /Spieler

