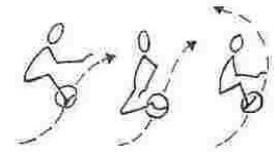


## Fuß – Kick - Ball

Zu zweit mit einem Ball:

Den Ball zwischen die Füße klemmen und auf verschiedenste Arten dem Partner zukicken.

Der Partner kann den ankommenden Ball faustballtechnisch (direkt) annehmen.

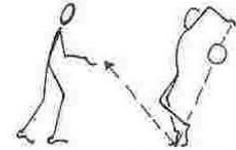


## Einwurf rückwärts

Zwei Spieler stehen sich gegenüber mit einem Ball.

A beugt sich weit zurück, Ball in Hochhalte, und versucht, den Ball zwischen seinen eigenen Beinen durch zum Partner zu prellen.

B übernimmt den Ball und versucht seinerseits den Einwurf rückwärts.

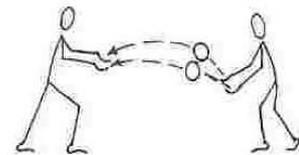


## Doppelwurf und Doppelfang

A und B stehen sich im Abstand von 5-10 m gegenüber:

A hält beide Bälle und rollt, prellt oder wirft beide Bälle gleichzeitig (oder anfänglich kurz hintereinander) zu B.

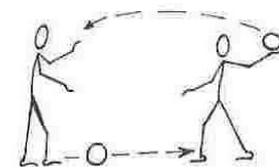
B versucht, beide Bälle zu fangen und sie genau gleich wieder zu A zurück zu spielen.



## Hand – Fuß – Ball

A und B stehen sich mit je einem Ball gegenüber:

Ball 1 wird mit dem Fuß hin und her gerollt, während Ball 2 hin und her geworfen wird.



## Von hinten her

Jeder hat einen Ball: Grätschstand, Ball in Tiefhalte.

Nun wird der Ball durch die Beine über Rücken und Kopf nach vorne geworfen und (wenn immer möglich) aufgefangen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Vor dem Fangen noch eine ½ Drehung?

Ball mit dem Fuß auffangen?



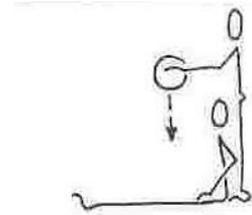
## Kannst du fangen?

Zu zweit:

A im Langsitz, Blick gerade aus. B steht hinter A und hält einen Ball in Vorhalte. Plötzlich lässt er den Ball los und A versucht, den Ball aufzufangen, sobald er ihn sieht.

Variation:

A verschließt die Augen und öffnet sie erst bei Zuruf von B. Verschiedenen Armpositionen von A



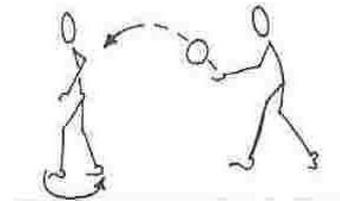
## Dreh dich um

Zu zweit: A mit dem Rücken zu B, mit Blick zu einer Wand. B wirft A eine Ball zu und ruft: „Jetzt!“ In diesem Augenblick darf sich A umdrehen. Er versucht, den heranfliegenden Ball noch zu fangen

Variation:

Zuwürfe werden immer ungenauer

Zuwurf ist so ungenau, dass er nur mehr noch mit einem Hecht fangen kann (ev. Matten auflegen)



## Hocke – Fang

Ball hochwerfen und ihn wieder im Hockstand zwischen den Unterschenkel auffangen, wobei die Arme um die Oberschenkel herumreichen und zwischen den Unterschenkel hervorgestreckt werden.

