

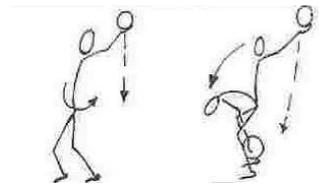
## Ballfang verkehrt

Den Ball über Kopf in Bogenspannung halten, hinter dem Rücken fallen lassen und nach einer ½ Drehung wieder auffangen.

Dito, aber den Ball zwischen den gegrätschten Beinen auffangen.

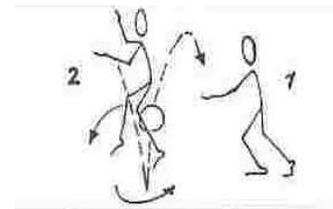
Dito, aber den Ball nur mit einer Hand fangen.

Dito, aber den Ball mit dem Fuß fangen.



## Sprung – Dreh – Fang

Ball hochwerfen, beim Aufprellen überspringen (beidbeinig gleichzeitig abspringen zur Grätsche über den Ball) und den Ball nach einer ½ Drehung wieder fangen, bevor dieser wieder den Boden berührt.



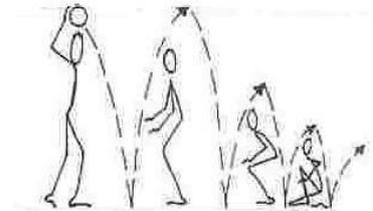
## Sprungball

Den Ball so hoch prellen, dass man 2x, 3x oder sogar 4x unter dem hochspringenden Ball durchkriechen kann.

Variation:

Zu zweit: A wirft B den Ball. B versucht so oft wie möglich unter dem hochspringenden Ball durchzukriechen bzw. am Schluss unten durch hechten.

Welches Paar schafft mehr (je 1 Versuch)



## Schritt – Ball

Fortlaufend Ausfallschritte vw und bei jedem Schritt den Ball unter den Beinen auf die andere Seite übergeben

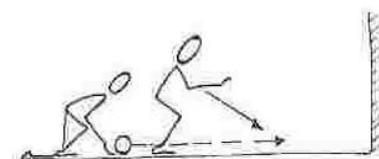


## Bein – Torwart

Zwei Spieler stehen hintereinander vor einer Wand.

Der Hintere rollt den Ball durch die gegrätschten Beine des Vorderen gegen die Wand. Der Vordere blickt zur Wand oder vor sich auf den Boden. Er versucht den Ball zu erwischen (wenn nötig auch mit einem Hechtsprung vw.), bevor dieser die Wand erreicht.

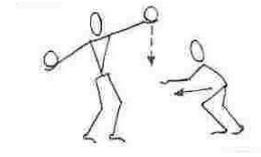
Am Feld darf der Ball eine bestimmte Linie nicht überschreiten.



## Lauerkatze

Zu zweit mit 2 Bällen:

A hält in jeder Hand auf Kopfhöhe einen Ball und lässt einen plötzlich fallen. B steht gegenüber von A ( Abstand höchstens 2m) und versucht, den Ball aufzufangen, bevor der Ball auf den Boden fällt.

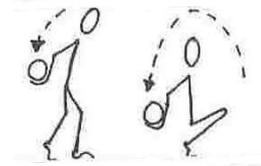


## Blind – Fang

Den Ball vor dem Körper aufwerfen und hinter dem Körper wieder fangen (in verschiedenen Körperstellungen; z.B. Ball in der Hocke fangen)

Variation:

Zu zweit: A und B stehen sich gegenüber, Blick zueinander. A wirft den Ball über B und B fängt ihn im Rücken.



## Schulterball

Versuchen einen Ball im Genick zu balancieren.

Im Winkelstand beginnen und dann bis in die Bauchlage, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

Ball hochwerfen und ihn im Genick im Winkelstand auffangen



## Pressball – Transport

Zu zweit: Der Ball muss eine gewisse Strecke transportiert werden, darf aber den Boden nicht berühren. Zudem dürfen auch weder die Hände noch die Füße den ball berühren. Beide müssen jedoch mit dem Ball in Kontakt bleiben.

