

„X“

Vier Spieler bilden ein Viereck. A spielt zu C, B zu D (2 Bälle) und zurück – indirekte Ballbehandlung.

Variation:

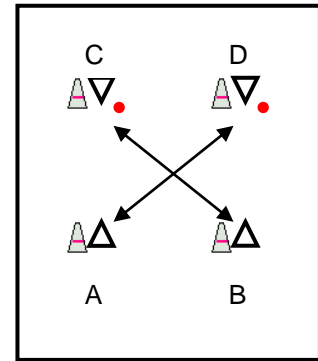
1 Ball wird mit dem Fuß im Kreis herumgespielt, sehr anspruchsvoll

Tipps:

Positionen eventuell zur besseren Orientierung mit Markierungskegel markieren

Geräte:

1 Ball/Gruppe
Markierungskegel



„4 – Säulen“

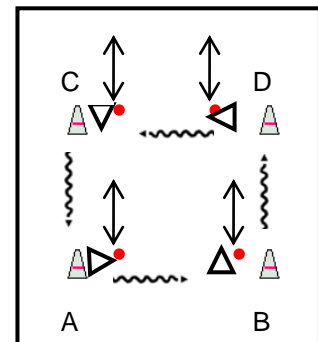
Vier Spieler bilden ein Viereck. Jeder Spieler spielt seinen Ball zur gleichen Zeit senkrecht auf. Danach wechselt jeder in der vorgegebenen Richtung zum nächsten Ball. Spielt diesen wieder senkrecht auf. Wechsel zum nächsten Ball usw. Welche Gruppe schafft es am längsten die Bälle unter Kontrolle zu halten?

Tipps:

Da diese Übung sehr anspruchsvoll ist, zuerst Ball stoppen und dann wieder senkrecht aufspielen

Geräte:

4 Bälle



„H – X“ Variation (schwierig)

A spielt den Ball zu C und C wieder zurück zu A. B spielt zu D und D wieder zurück (indirekte Ballbehandlung). Ist die Situation günstig, spielt A zu D und entsprechend B zu C (die Bälle wechseln zur anderen Gruppe)

Variation:

Mit stoppender Ballbehandlung

z.B. A spielt indirekt zu C, C stoppt indirekt/direkt den Ball und spielt indirekt/direkt zurück. Die diagonalen Bälle werden nur indirekt gespielt

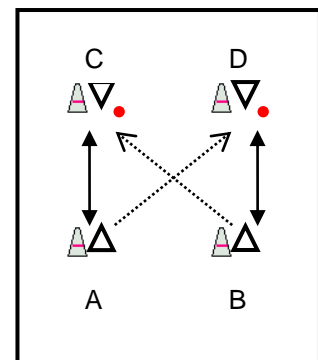
Tipps:

Wechselt der Ball zur anderen Gruppe, eventuell den Namen des Spielers rufen, damit dieser weiß, dass er auf den Ball vorbereitet ist.

Für peripheres Sehen, Orientierung zum Mitspieler

Geräte:

2 Bälle/Gruppe
Markierungskegel



„Giraffe“

Die 4 Spieler stellen sich hintereinander auf. A spielt den Ball senkrecht auf und stellt sich hinter der Gruppe wieder an. Dann spielt B auf, stellt sich an, usw.

Variation:

Abstand je nach Niveau vergrößern

Geräte:

1 Ball/Gruppe

