

## Übungen mit einem Ball

Du benötigst einen gut springenden Ball. Er hat die richtige Größe, wenn du ihn gerade so mit einer Hand halten kannst, wobei der Ball in Richtung Erdboden zeigt. Für einige Übungen gehen aber auch größere Bälle.

### Übung 1: Prellen des Balles

- Preme den Ball am Ort (Achte dabei darauf, dass der Ball in Hüfthöhe leicht seitlich neben dem Körper geprellt wird, die Bewegung kommt aus dem Unterarm – nicht den Ball verhauen!)
- Preme 10 x rechts, 10 x links
- Preme rechts und links im Wechsel
- Preme im Kniestand, in der Hocke, im Sitzen, im Liegen
- Preme um den Körper, durch die Beine, in Form einer Acht um und durch die Beine

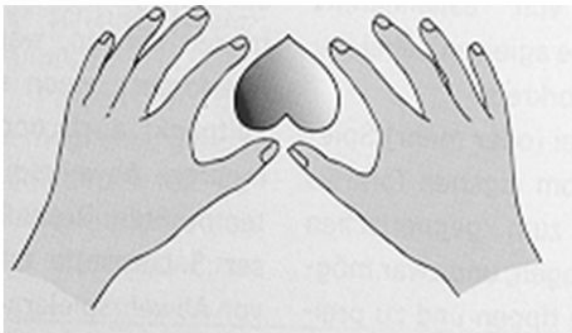
### Übung 2: Dribbeln des Balles

- Führe die Übungen nun im Gehen oder Traben aus
- Du kannst auch rückwärts oder seitlich gehen und dabei dribbeln
- Dribble auch einmal um Hindernisse herum
- Wechsle beim Üben auch mal die Hand

### Übung 3: Werfen und Fangen

Die Beschreibung zum richtigen Werfen findest du im Teil 2. Wichtig noch einmal: Schrittstellung, entgegengesetzter Fuß ist vorn, weite Ausholbewegung, Gegenschulter zeigt in Wurfrichtung

Fangen: Zum Fangen eines Balles bilden Daumen und Zeigefinger ein „W“ oder ein Herz. Die anderen Finger werden locker gehalten, damit der Ball nicht abprallt. Sobald der Ball die Fingerspitzen berührt, fest zufassen.



### Übungen:

- Den Ball an eine Wand werfen und Fangen
- Den Ball zu zweit zuspiesen und fangen (auch als Aufsetzer)

### **Weitere Übungsformen mit Ball:**

- Ball im geraden Stand mit beiden Händen im Nacken halten (Ellenbogen zeigen nach oben!). Den Ball loslassen, am Rücken herunterrollen lassen ( ! Nicht nach vorn beugen ! ). Ball hinter dem Körper wieder fangen.
- ohne Handklatsch
- mit einem Handklatsch vor dem Körper
- mit mehreren Handklatsch vor dem Körper
- Ball auf dem Unterarm / Handrücken / Fußspann jonglieren
- auch mit Fortbewegung, hinsetzen / aufstehen
- Ball über den Kopf nach hinten werfen, hinter dem Körper fangen und als Bodenpass durch die gegrätschten Beine wieder nach vorn
- Ball hoch werfen, halbe Drehung, Ball hinter dem Rücken wieder auffangen
- Bodenpass durch die gegrätschten Beine vor und zurück
- Ball prellen, den anderen Arm kreisen
- auch mit Zusatzaufgaben für die Füße (wechselseitig anheben oder anfersen)

### **Übungsformen mit zwei Bällen ohne Partner**

- beide Bälle gleichzeitig in die Luft werfen und fangen
- beide Bälle wechselseitig in die Luft werfen und fangen
- analog im Pellen
- Bälle hochwerfen, halbe Drehung, beide Bälle auffangen (zunächst mit einem Bodenkontakt, dann ohne)
- Pellen, ein Ball vor und ein Ball hinter dem Körper
- einen Ball prellen, einen Ball im Nacken tragen
- einen Ball prellen, einen Ball zwischen den Füßen spielen
- einen Ball hochwerfen und fangen, einen Ball prellen

### **Übungsformen mit zwei Bällen mit Partner**

- gleichzeitiges Zuspielen und beidhändiges Fangen
- gleichzeitiges Zuspielen; ein Spieler direkt, ein Spieler indirekt
- gleichzeitiges Zuspielen und Fangen nur mit der Wurfhand / Nichtwurfhand
- gleichzeitiges Zuspielen und Fangen von zwei Bällen durch den gleichen Spieler
- einen Ball mit der Hand , den anderen mit Fuß zuspielen
- einen Ball mit einem in der Hand gehaltenen Ball jonglieren
- einen Ball mit einem in der Hand gehaltenem ball zum Partner zurück spielen
- zwei gleichzeitig zugeworfene Bälle fangen und werfen
- zwei gleichzeitig über die Schulter zugeworfene Bälle fangen (1/2 Drehung und Wechsel der Aufgabe)
- ein Spieler wirft einen Ball hoch, inzwischen wirft ein anderer Spieler ihm einen Ball zu, den er fangen und wieder abspielen muss, bevor der eigene Ball wieder gefangen wird
- analog, nur dass die Aufgabe jedes Mal wechselt