

Legende:

Übungsnummer	Übungsname	Min. Spieleranzahl	
Nr. 1	Mannschftsverfolgung	8	★
Themengruppe:	Allgemeine Erwärmung		
Benötigt:	ausreichend Bälle		

Schwierigkeitsgrad

Einfach: ★

Mittel: ★★

Schwer: ★★★



Hütchen



Reifen



dicke Weichbodenmatte



dünne Turnmatte



kleine Turnkiste



kleine umgedrehte Turnkiste



Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen



großer Turnkasten



Medizinball



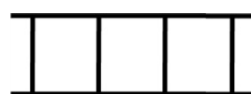
Softball / Tennisball



Turnbank



Hürde



Koordinationsleiter



verschieden farbige Leibchen

Nr. 22	Passen und Fangen in der 2er Gruppe über die ganze Halle	6	★
Themengruppe:	Ballgewöhnung		
Benötigt:	Je 2 Spieler 1 Ball, 10 Hütchen		

Ablauf 1 (Bild 1):

- **1** und **2** starten gemeinsam mit Ball, laufen außen an den Hütchen entlang und passen sich dabei einen Ball zu (A)
- Am Ende der Hütchenreihe biegen **1** und **2** ab (B und C), gehen enger zusammen und passen sich den Ball weiter zu (D). Dabei die Passvarianten ständig wechseln (hinter der Rücken/Kopf passen, zwischen den Beinen durch, usw.)
- Danach wechseln sie die Position und stellen sich wieder an (E)
- Der Ablauf wiederholt sich 3-4 mal

Variation:

- Sprungwurfpass (A)

Ablauf 2 (Bild 2):

- **1** spielt **2** den Ball unmittelbar vor dem Hütchen in den Lauf (F)
- **2** macht mit Ball eine deutliche Laufbewegung neben das Hütchen (G), geht in Wurfauslage (mit dem Wurfarm ausholen) und macht dabei einen deutlichen Stemmschritt
- Danach prellt **2** dynamisch seitlich um das Hütchen herum und passt den Ball zurück zu **1** (H)
- Der Ablauf wiederholt sich bei den weiteren Hütchen
- Am Ende der Hütchenreihe biegen **1** und **2** wieder ab (B und C), gehen enger zusammen und passen sich den Ball weiter zu (D), wie in Ablauf 1
- Der Ablauf wiederholt sich 3-4 mal

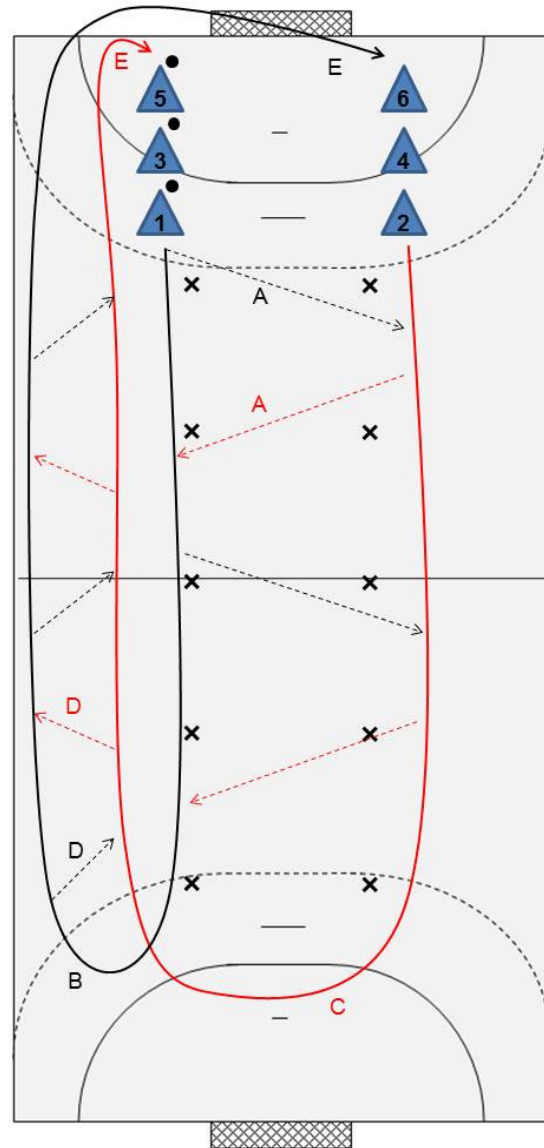


Bild 1

Variation:

- Sprungwurfpass (H)

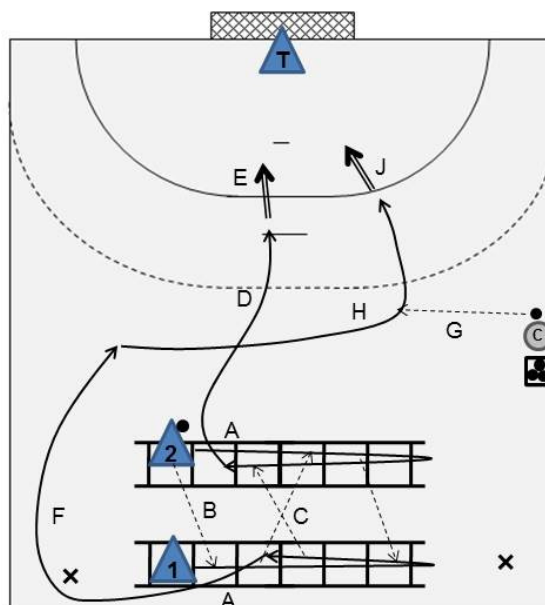
Nr. 33	Wurfserie mit erweiterter Laufkoordination	8	☆☆
Themengruppe:	Angriff / Wurfserien		
Benötigt:	2 Koordinationsleitern, 2 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen		

Aufbau:

- Zwei Koordinationsleitern parallel auslegen, zwei Hütchen links und rechts wie abgebildet aufstellen
- Der Trainer positioniert sich am Rand mit einer Ballkiste mit zusätzlichen Bällen

Ablauf:

- **1** und **2** laufen mit Blickrichtung zueinander im Sidestep (zwei Kontakte je Zwischenraum) durch die Koordinationsleiter (A) und passen sich dabei einen Ball (B,C)
- Am Ende der Koordinationsleiter wird die Richtung gewechselt und wieder in die andere Richtung gelaufen
- Auf Kommando „HOP“ des Trainers startet der Ballhalter (hier **2**) in Richtung Tor (D) und wirft (E)
- Der Spieler ohne Ball (**1**) umläuft eines der beiden Hütchen (F).
- Der Trainer rollt einen zweiten Ball ins Feld (G), **1** nimmt diesen auf (H), geht in Richtung Tor und wirft (J)
- Nach dem Kommando „HOP“ für **1** und **2** starten sofort die nächsten beiden Spieler mit den Pässen in der Koordinationsleiter

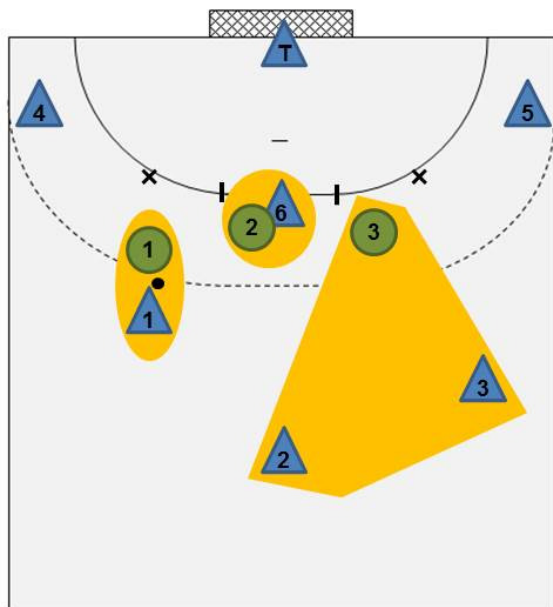


! Die Spieler sollen beim Kommando sofort reagieren und mit der jeweiligen Folgeaktion starten

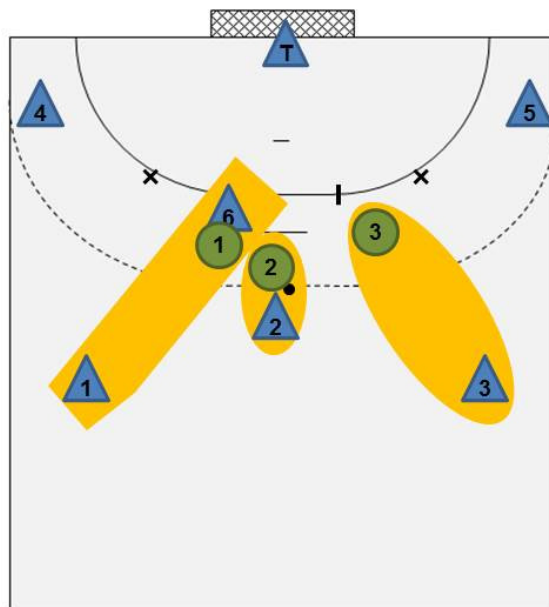
Zuordnungen:

- **1**, **2** und **3** sollen permanent laute Absprachen über die Zuordnung zu **6** treffen

Bei Ballbesitz RL:



Bei Ballbesitz RM:



Bei Ballbesitz RR:

