

Teil 1: Übungen für Anfänger (9 min)

A **Ballhochhalten mit verschiedenen Körperteilen**

- A1 Freies, variables Hochhalten des Balles
- A2 Hochhalten des Balles nach festen Vorgaben
- A3 Hochhalten von anderen Spielgeräten

B **Ballhochhalten mit verschiedenen Schlaggeräten**

- B1 Freies, variables Hochspielen des Balles
- B2 Hochspielen des Balles mit Schlaggerät
- B3 - mit Schlaggerät und verschiedenen Körperteilen
- B4 Hochspielen des Balles nach dem Aufsprung

C **Fangen des Balles aus der Luft**

- C1 Fangen des selbst angeworfenen Balles
- C2 Fangen des von der Wand zurückspringenden Balles
- C3 Fangen von zugeworfenen Objekten
- C4 Fangen mit verschiedenen Gegenständen
- C5 - kurz vor dem Aufsprung und seitlich neben dem Körper

- D1 Fangen bzw. Stoppen des Balles im **Aufsprungpunkt**
- D2 Fangen des Balles nach dem Aufsprungpunkt

E **Variables Spielen des Balles**

F **Testübungen**

- F1 Rucksackfangen
- F2 Stirnröhrentest
- F3 Lochteller
- F4 Baseballschlag

Teil 2: Übungen für Fortgeschrittene (14 min)

- 1 Ball balancieren und hochhalten
 - 1.1 Ball kreist auf der Fingerkuppe
 - 1.2 Ball auf dem Fußrist balancieren
 - 1.2.1 - dabei vorwärts und im Kreis hüpfen
 - 1.2.2 Ball anwerfen und auf Fußrist auffangen
 - 1.2.3 Ball mit Fuß hochspielen und wieder auffangen
 - 1.3 Ball auf der Stirn balancieren
 - 1.4 Zwei Bälle aufeinander balancieren
 - 1.4.1 - dabei Ballwechsel durchführen
 - 1.5 Ball mit gehaltenem Ball hochspielen
 - 1.5.1 - dabei Bälle wechseln
 - 1.5.2 - abwechselnd mit Ball und versch. Körperteilen
 - 1.5.3 Partnerzuspiel mit und ohne Kontrollschlag

- 2 Ball werfen und fangen
 - 2.1 Ball im Stand von vorne über den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken auffangen
 - 2.1.1 - gleiche Übung in Bewegung
 - 2.2 Ball hochwerfen, abhocken und im Sprung fangen
 - 2.3 Ball hochwerfen, absitzen und Ball fangen
 - 2.4 Ball durch gegrätschte Beine hochwerfen, drehen und Ball fangen
 - 2.5 Ball mit Füßen vor und hinter dem Körper hochschleudern und fangen
 - 2.6 In Grätschstellung Handwechsel am gehaltenen Ball
 - 2.6.1 - gleiche Übung in Bewegung
 - 2.7 Zielwurf auf fliegenden Ball
 - 2.7.1 Ball mit Handrücken am Boden abfangen
 - 2.8 Zwei Bälle mit einer Hand abwechselnd hochwerfen
 - 2.9 – 2.14 Passen und Fangen mit 2, 3 und 4 Bällen
- 3 Ball prellen und dribbeln
 - 3.1 Zwei Bälle in gleichem/versch. Rhythmus dribbeln
 - 3.2 Pellen mit Ballwechsel
 - 3.3 Pellen gegen die Wand in Stand/Bewegung
 - 3.4 Pellen mit schneller Ballübergabe
 - 3.5 Ball prellen, gleichzeitig Luftballon oder Tennisball per Schläger in der Luft halten
 - 3.6 Dribbeln mit Zusatzaufgaben
 - 3.7 Dribbeln mit 2 Bällen und Ball am Fuß

Text: Hubert Schneider, Universität Erlangen