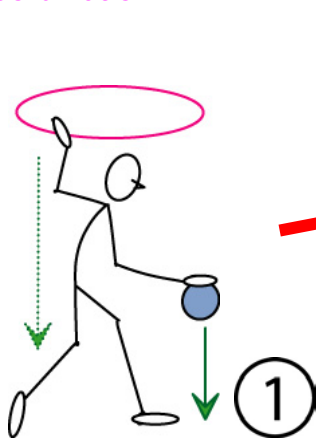


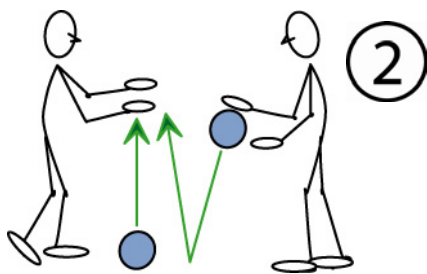
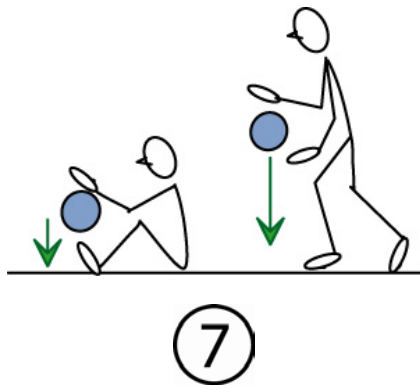
B. Schulung von anspruchsvollen koordinativen Fähigkeiten (Ball) Ballkoordination



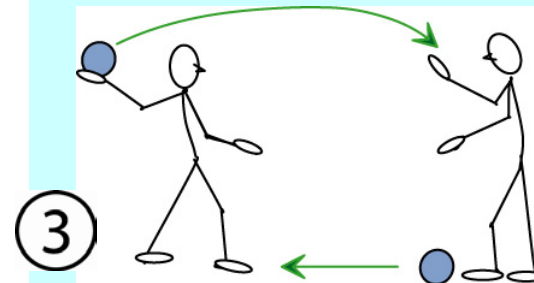
Einen Ball laufend prellen, dabei einen Reifen vom Boden aufheben und durch den Reifen steigen, ohne dass der Ball verloren geht.



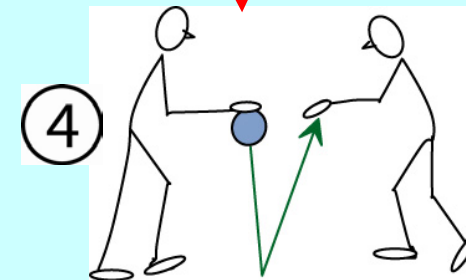
Zwei Partner prellen gleichzeitig den Ball im Stehen, dann im Kniestand, anschließend im Sitzen usw.



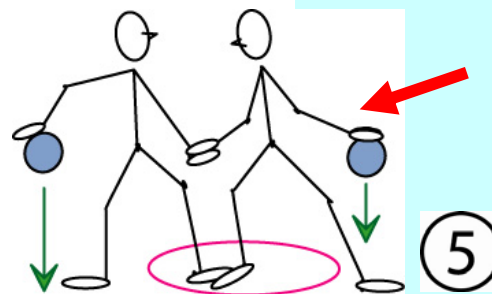
Beide prellen ihren Ball im gleichen Rhythmus, der rechte Partner übergibt seinen Ball, der linke Partner prellt nun beide Bälle und gibt dann den ersten Ball ab, usw.



Beide Partner werfen sich einen Ball zu, mit dem Fuß sich den zweiten Ball zuschieben.



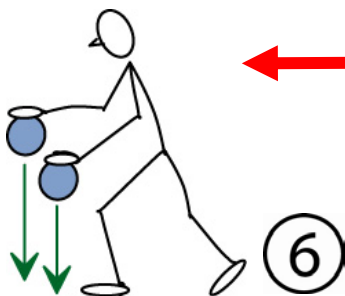
Linker Partner prellt mit dem Ball einen Rhythmus vor, z.B. 4x lang und 2x kurz usw. Rechter Partner übernimmt den Ball ohne den Rhythmus zu unterbrechen.



Beide Partner prellen mit Handfassung. Wer schafft es, dass der Partner den Fuß im Reifen abhebt?



Partner prellt gleichzeitig mit zwei Bällen. Nach 8x den Ball prellen übernimmt der Partner im gleichen Rhythmus usw.

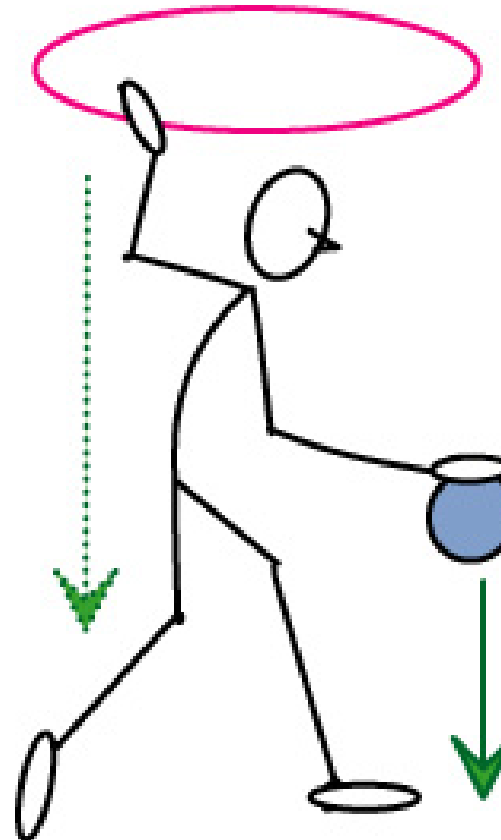


Teil 3: Ballkoordination

Organisation

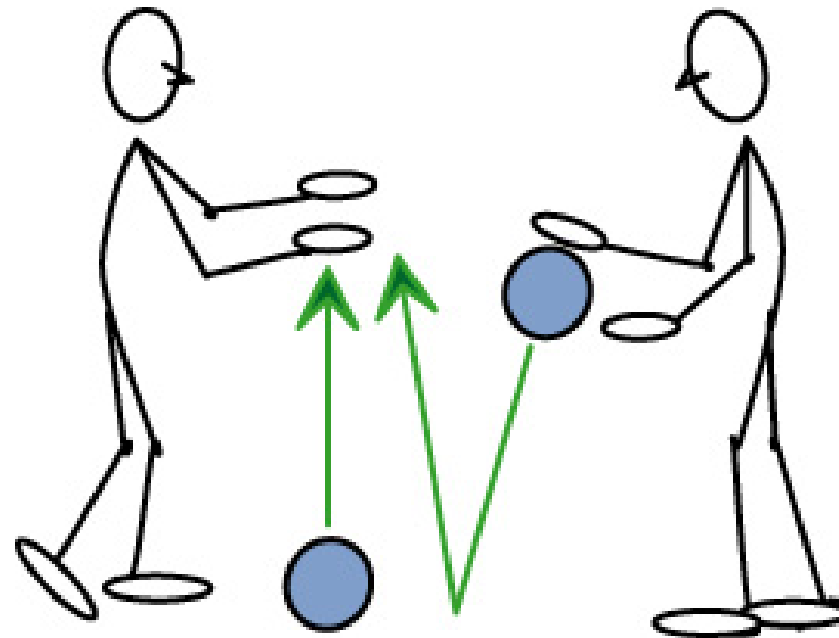
Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
Material: Volleybälle, Reifen

①



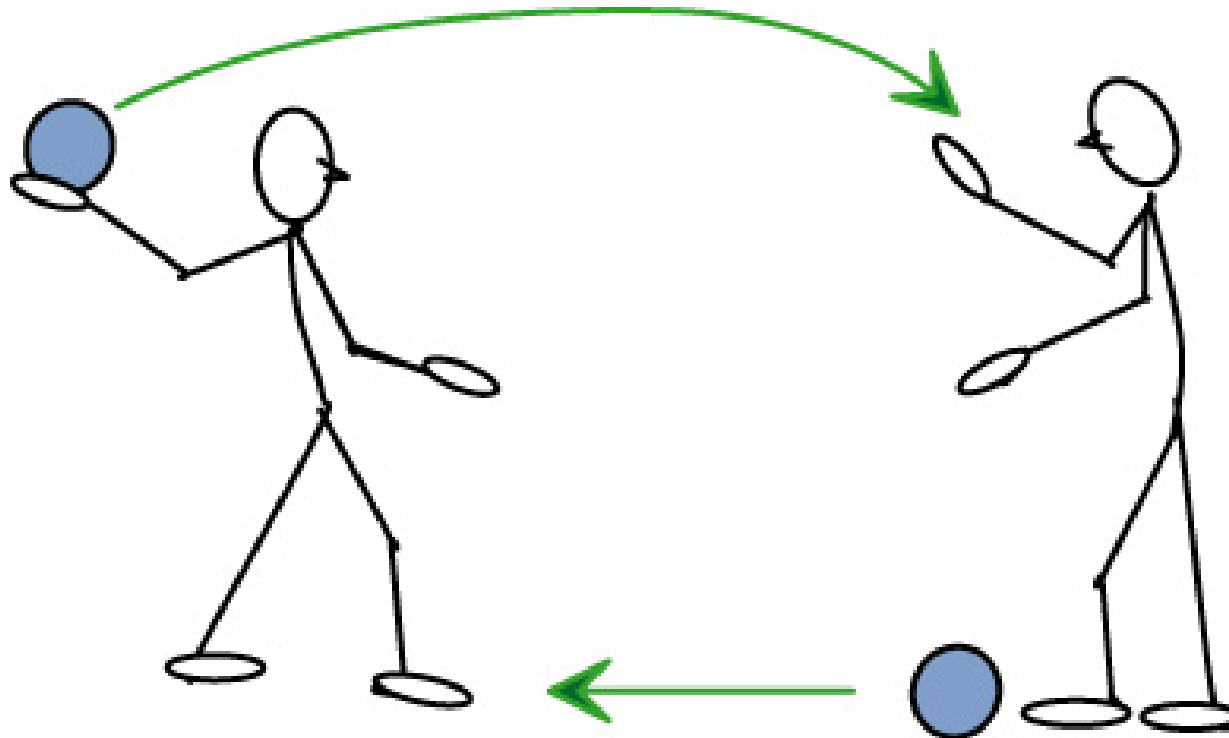
Einen Ball laufend prellen, dabei einen Reifen vom Boden aufheben und durch den Reifen steigen, ohne dass der Ball verloren geht.

②



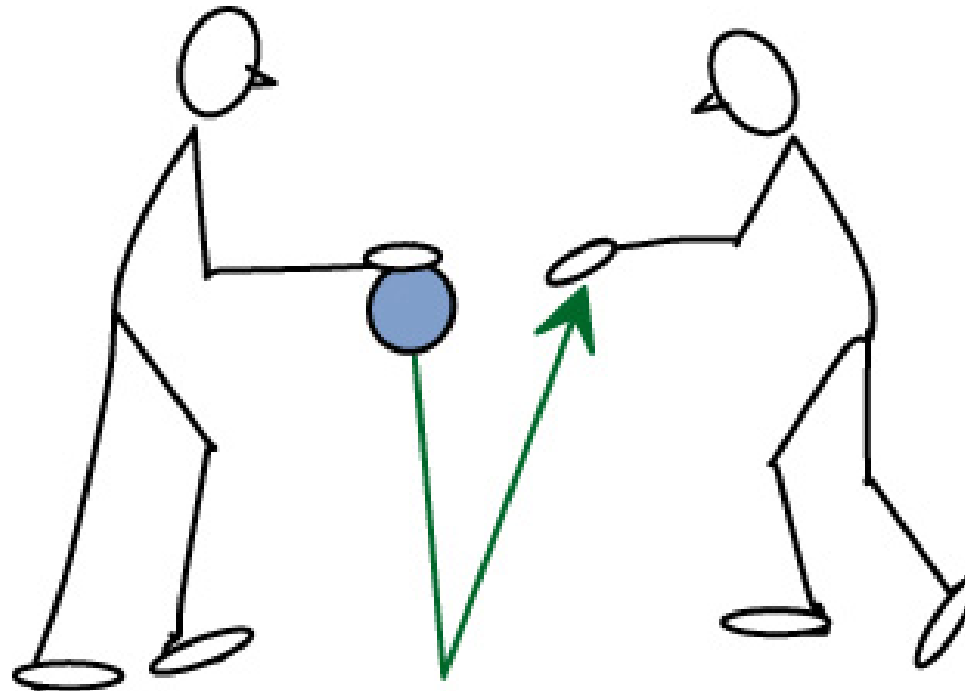
Beide prellen ihren Ball im gleichen Rhythmus, der rechte Partner übergibt seinen Ball, der linke Partner prellt nun beide Bälle und gibt dann den ersten Ball ab, usw.

③



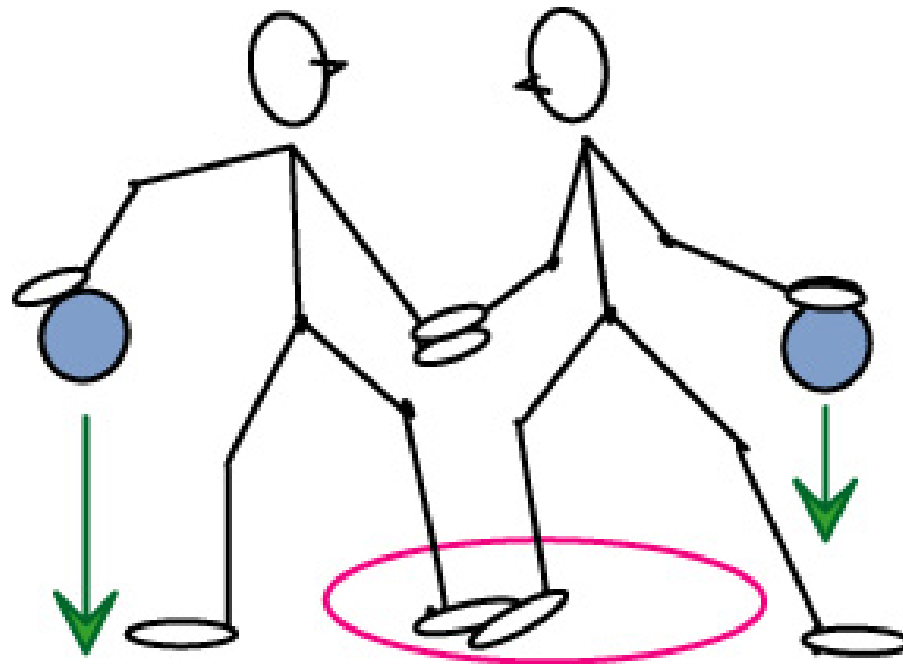
Beide Partner werfen sich einen Ball zu, mit dem Fuß sich den zweiten Ball zuschieben.

4



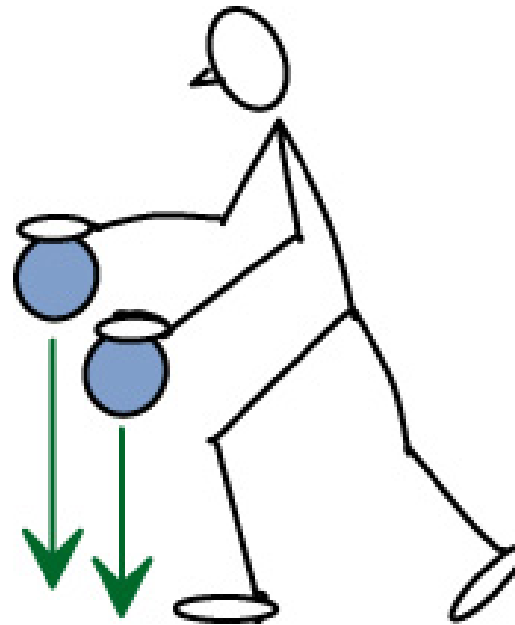
**Linker Partner prellt mit dem Ball einen Rhythmus vor, z.B. 4x lang und 2x kurz usw.
Rechter Partner übernimmt den Ball ohne den Rhythmus zu unterbrechen.**

5



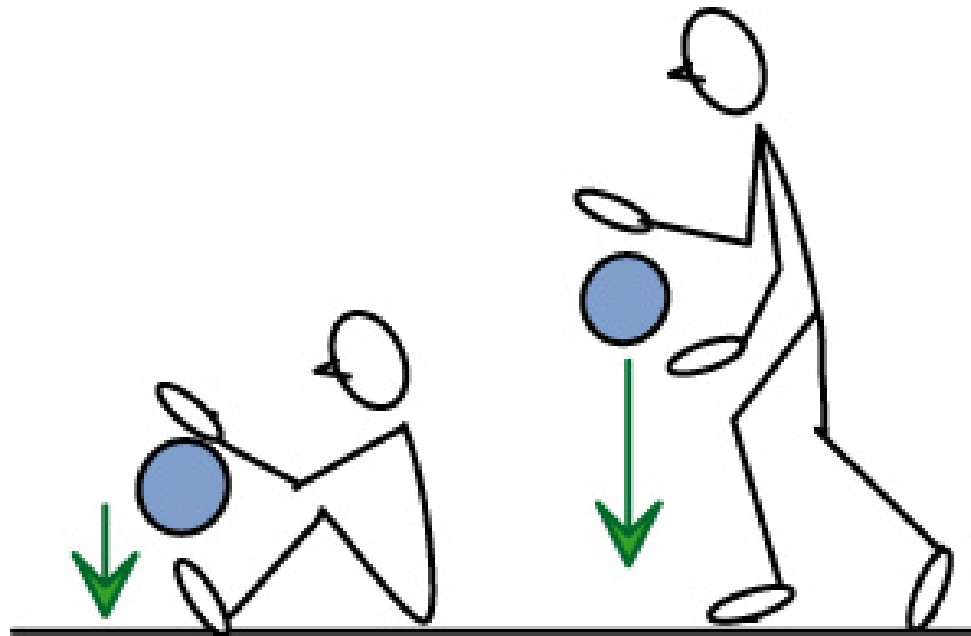
**Beide Partner prellen mit Handfassung.
Wer schafft es, dass der Partner den Fuß im Reifen abhebt?**

6



**Partner prellt gleichzeitig mit zwei Bällen.
Nach 8 x den Ball prellen übernimmt der Partner im gleichen Rhythmus usw.**

⑦



Zwei Partner prellen gleichzeitig den Ball im Stehen, dann im Kniestand, anschließend im Sitzen usw.