

Passspiel

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf grosser Höhe fixieren. Mittels Hütchen ein Spielfeld um den Barren markieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 Barren
- 1 Indiaca
- 4 Hütchen

Übung:



Spielt euch zu zweit mit den Handflächen ein Indiaca über den erhöhten Barren zu. Versucht dabei mit rechts und links zu spielen und das Indiaca möglichst lange in der Luft zu halten.

Variante: Spiel (Wettkampf) um Punkte.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Medizinbälle/Gleichgewichtsbretter vis-à-vis in einem Abstand von ca. 3 Metern platzieren.

Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 1 Volleyball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber und werft euch einen Volleyball zu. Dabei steht ihr beide auf einem Medizinball oder einem Gleichgewichtsbrett und versucht im Gleichgewicht zu bleiben. Falls die Übung zu schwierig ist, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen (halten/sichern) und zuerst versuchen überhaupt einigermaßen sicher auf dem Medizinball/ Gleichgewichtsbrett zu stehen.

Dunking

Postenaufbau:

Weichmatten (gross und klein) unter einem Basketballkorb platzieren; davor ein Mini-Trampolin aufstellen.

Material:

- 1 Mini-Trampolin
- 1-2 Weichmatten (gross)
- 4-6 Weichmatten (klein)

Übung:



Spring mit dem Basketball auf das Minitrampolin und versuch den Ball mittels Korbleger oder sogar „Dunking“ im Korb zu versenken.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 4-5 Metern und der schmalen Seite nach oben aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 2 Langbänke
- 1 Indiaca

Übung:



Ihr befindet euch gegenüber dem Partner auf der dünnen Seite der Langbankbank stehend und spielt Badminton (bzw. Indiaca).

Ballkünstler

Postenaufbau:

Eine Mattenreihe bilden.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)
- 2 Softbälle

Übung:



Stell dich am Anfang der Mattenreihe auf und wirf einen Softball hoch in die Luft. Anschliessend machst du eine Vorwärtsrolle und versuchst den Ball im Stand direkt aus der Luft zu fangen.

Variante: Rolle rückwärts; zwei Rollen etc.

Skispringer

Postenaufbau:

Zwei Langbänke auf einer Seite an der Sprossenwand auf ca. 1.50m Höhe einhängen. Vor den Langbänken eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Sprossenwand
- 2 Teppichreste
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand auf Teppichresten in der Hocke am oberen Ende der Langbänken (je ein Fuss pro Langbank). An der Sprossenwand rücklings festhalten und sich in Hockposition nach unten gleiten lassen. Am Langbankende Absprung in Skispringerposition (gestreckter Körper)

Variante: Neigung des Anlaufs verändern.

Reaktions- passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Pauschenpferd auf unterer Höhe fixieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 (Pauschen-)Pferd
- 3 Volleybälle

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer steht auf dem Pferd. Die Hände hat er zur Seite ausgestreckt und in den Händen hält er je einen Volleyball. Der Partner steht ca. 1-2 Meter vor ihm und wirft einen weiteren Volleyball zu. Kommt der Pass zum Kopf, so wird der Ball per Kopf zurückgepasst. Kommt der Pass zu Füßen, so wird der Ball mit dem linken oder rechten Fuss (je nach Seite des Passes) zurückgespielt. Kommt der Pass auf einen der ausgestreckten Arme, so muss der in den Händen gehaltene Ball zum Partner gepasst werden und der "neue" Ball gefangen werden. Der Passeur kann die Übung vereinfachen oder erschweren indem er dorthin schaut, wo der Pass erfolgt oder nicht.

Dribbelkünstler

Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben hintereinander platzieren. Neben beide Bänke jeweils eine kleine Weichmatte legen (auf den gegenüberliegenden Seiten).

Material:

- 2 Langbänke
- 2 Weichmatten (klein)
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe über die schmale Seite der hintereinander aufgestellten Langbänke und prellen dabei einen Basketball. Ab der Mitte wechselt der Ball die Seite und es wird mit der anderen Hand geprellt. Kleine Matten am Boden können die Übung erschweren, da hier zwingend die Seite des Prellens gewechselt werden muss.

Alternativ respektive um die Übung zu erschweren können auch zwei Basketbälle gleichzeitig geprellt werden.

Zielwurf

Postenaufbau:

Schwedenkastenoberteil entfernen und die Wurfgegenstände in einiger Distanz zum Kasten in einen Ballwagen legen.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 10 Bälle (diverse)
- 2-3 Indiaca
- 2-3 Frisbee
- 1-2 Wurfkörper
- 1 Ballwagen

Übung:



Verschiedene Gegenstände aus einer vorgegebenen Distanz (2-8m) in ein offenes Kastenelement werfen.

Slalom

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Malstäbe auf einer Linie mit jeweils etwa einem Meter Abstand aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 6 Malstäbe
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Malstäben, währendem du mit zwei Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen gleichzeitig oder alternierend prellen.