

# Abpraller

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Wandecke
- 1 Handball

Übung:



Ihr steht in einer Wandecke und spielt euch einen Ball über zwei Wände zu. Ein Teilnehmer wirft den Ball, der Partner fängt diesen und spielt ihn zurück.

# Abpraller

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Volleyball
- 1 Wand

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer steht ein bis vier Meter vor einer Wand. Der Partner hinter seinem Rücken wirft einen Ball an die Wand. Der vordere Teilnehmer versucht den Abpraller vor dem Auftreffen des Passes auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.

# Balancekünstler

## Postenaufbau:

Gleichgewichtsbrett bereitstellen.

## Material pro 2 Tn:

- 2 Gleichgewichtsbretter
- 6 Tennisbälle

## Übung:



Versucht auf einem Gleichgewichtsbrett die Balance zu halten (Füße parallel oder orthogonal zur Rolle). Mittels Kniebeugen oder gleichzeitigem Jonglieren mit Bällen kann die Übung erschwert werden. Für Fortgeschrittene kann man auch einbeinig auf dem Balancierbrett stehen. Für Anfänger kann der Kamerad Hilfe leisten oder man platziert sich vor einer Wand, an der man sich abstützen kann.

# Balancekünstler

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

○ 2 Pedalos

Übung:



Stehend auf einem Pedalo eine bestimmte Distanz zurücklegen.

**Erschwerung:** rückwärtsfahren.

*Variante:* Wettrennen der Gruppenmitglieder über eine vorgegebene Distanz. Bei Bodenkontakt muss sich der jeweilige Teilnehmer um 2m zurückverschieben.

Posten-Nr.

# Ballkünstler

Postenaufbau:

-

Material:

- 2 Softbälle

Übung:



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.

# Dribbelkünstler

Posten-Nr.

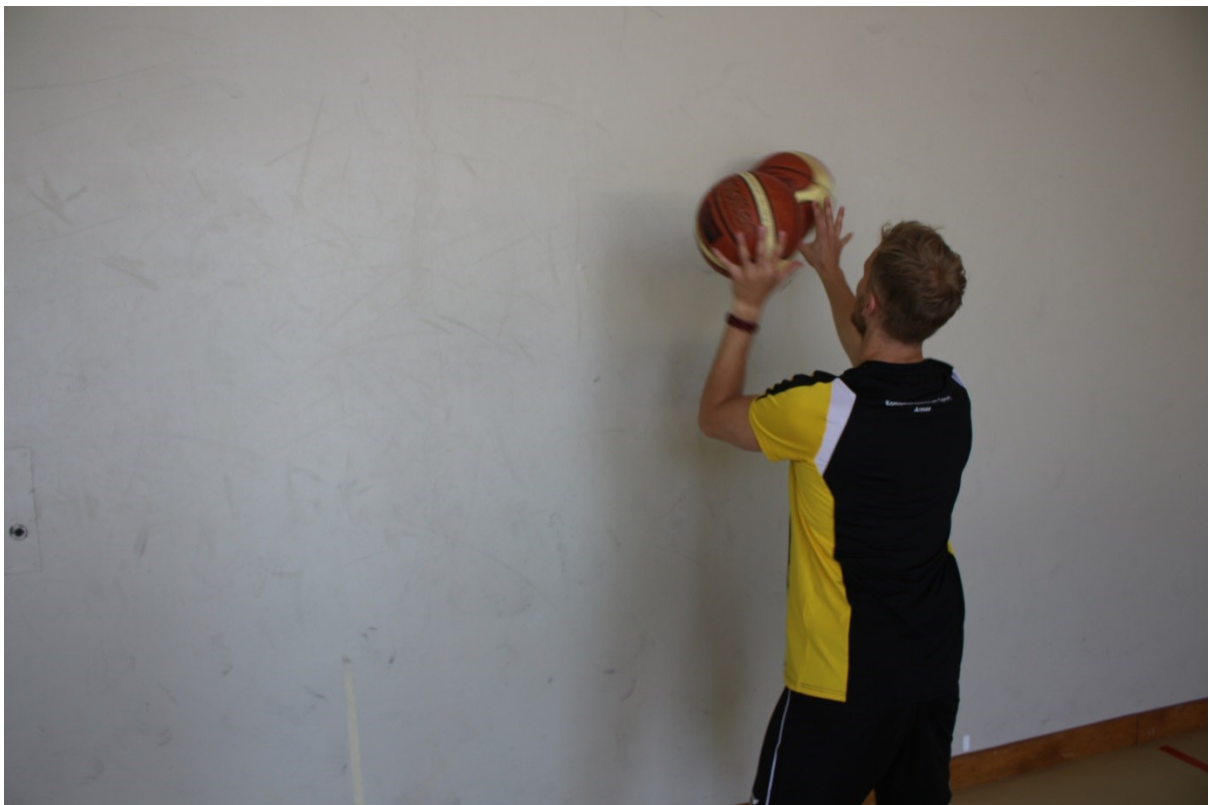
Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 4 Basketbälle

Übung:



Zwei (gleiche) Bälle gleichzeitig im selben oder gegengleichen Takt auf den Boden prellen. Nach zehn Wiederholungen ohne Unterbruch Wechsel zum Prellen gegen die Wand etc.

Posten-Nr.

# Dribbelkünstler

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Basketbälle

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer prellt einen Rhythmus vor, der zweite Teilnehmer versucht den Rhythmus gleichzeitig zu übernehmen.

*Variante I:* Der Nachahmer prellt doppelt oder halb so schnell.

*Variante II:* Übung alleine durchführen, wobei mit einer Hand doppelt so schnell als mit der anderen geprellt wird.

# Dribbelkünstler

## Postenaufbau:

Ein an zwei aneinandergeschlossenen Spielbändern befestigter Unihockeyball ist lose um einen Malstab gelegt.

## Material pro 2 Tn:

- 2 Malstäbe
- 4 Spielbänder
- 2 Unihockeybälle
- 2 Unihockeystöcke

## Übung:



Spiele mit dem Unihockeystock mit Vorhand- und Rückhandschlägen den Ball in Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn um den Malstab.

*Variante:* Wird der Ball nur mit einem Bänder befestigt (kürzeres Pendel), wird die Übung schwieriger.



# Doppeltes Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 1 Fussball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit in einem Abstand von 3-5 Metern gegenüber und spielt euch gleichzeitig einen Fussball und mit Badmintonschlägern einen Shuttle hin und her.

*Variante:* den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.

# Jongleur

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Ballons aufblasen.

## Material:

- 8 Ballons
- 2 Badminton-/  
Tennisschläger
- 4 Shuttles / Bälle
- 6 Jongliertücher

## Übung:



Halte zwei, drei oder mehr Ballons durch Schlagbewegungen mit den Händen gleichzeitig in der Luft, ohne dass ein Ballon zu Boden fällt.

### *Varianten:*

- Ballons oder Bälle/Shuttles mit einem Tennis- oder Badmintonschläger in der Luft halten;
- Jongliertücher durch Zupfbewegungen in der Luft halten.

# Jongleur

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

-

## Übung:



## Material:

- 3 Frisbees
- 3 Tennisbälle
- 3 Softbälle (klein)
- 3 Unihockeybälle
- 1 Indiac
- 1 Badmintonschläger
- 1 Badmintonshuttle
- 3 Jongliertücher
- 1 Gleichgewichtsbrett
- 1 Geräteraum-/Garagentor

Versuche mit verschiedenen Utensilien zu jonglieren:

- Jonglieren einhändig mit 2 Bällen oder beidhändig mit 3 Bällen (Tennis-, Schaumstoff-, Unihockeybälle evtl. sogar Frisbees). Auch auf Balancierbrett stehend möglich.
- Jongliertücher in der Luft halten.
- Badminton Shuttle in der Luft halten und dabei absitzen und aufstehen. Halbe sowie ganze Körperdrehungen während dem Jonglieren ausführen. Gleiche Übung kann mit dem Indiac ausgeführt werden.
- Schaumstoffball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen und mit dem Frisbee auffangen. Schaumstoffball zu zweit gegenseitig zuwerfen und mit dem Frisbee auffangen.

**Erleichtern:** Das Jonglieren kann auf einer schrägen Unterlage geübt werden (z.B. Türe des Geräteraum-/Garagentores). Die Bälle werden hierzu nicht grade in die Höhe geworfen, sondern auf die schräge Unterlage. Hierdurch erhält der Teilnehmer mehr Zeit, um die Grundbewegung zu erlernen.



# 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.

# Passspiel

## Postenaufbau:

Mittels Hütchen zwei Spielfelder markieren.

## Material pro 2 Tn:

- 1 Indiacca
- 8 Hütchen

## Übung:



Ihr steht euch in zwei markierten Rechtecken mit einer bestimmten Distanz zwischen den Feldern (ca. 4-5m) gegenüber. Nun spielt ihr euch mit den Handflächen ein Indiacca zu. Versucht mit rechts und links zu spielen und das Indiacca möglichst lange in der Luft zu halten.

*Variante:* Spiel (Wettkampf) um Punkte.

# Reaktionsfangen

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

5-6 Meter entfernt befindet sich ein Markierungskegel.

## Material pro 2 Tn:

- 1 Markierungskegel
- 1 Softball

## Übung:

selbstständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer sitzt am Boden und ist mit dem Rücken an den Beinen des Partners angelehnt. Seine Beine sind gespreizt, die Arme in Vorhalte und sein Blick ruht auf einem ca. 6 Meter vor ihm stehenden Markierungskegel. Der stehende Partner lässt mit nach vorne ausgestreckten Armen einen Schaumstoffball fallen. Der sitzende Teilnehmer versucht den Ball zu fangen bevor dieser zu Boden fällt.

# Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Stäbe

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer hält seine Hand leicht geöffnet. Sein Partner hält einen Stab in die Handöffnung des aktiven Teilnehmers (Abstand zwischen Handfläche und Stab: ca. 1 cm) mit dem Stabende an der Handunterkante. Lässt der Partner den Stab fallen, versucht ihn der aktive Teilnehmer so schnell wie möglich zu fangen.

*Variante:* Übung gleichzeitig mit beiden Händen und je einem Stab pro Hand durchführen. Es wird jeweils nur ein Stab fallen gelassen (Wahlreaktion).



# Reaktions- passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Fussball

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ihr steht hintereinander, der hinten stehende ist mit einem Fussball ausgerüstet. Dieser spielt nun den Ball seinem Partner von hinten zwischen den Beinen hindurch oder wirft ihn über seinen Kopf nach vorne. Der vorne stehende muss so schnell wie möglich reagieren und den Ball möglichst früh abfangen.

Posten-Nr.

# Reifenspringen

## Postenaufbau:

Reifen zu einem Sprungparcours auslegen.

## Material:

○ x Reifen

## Übung:



Hüpfe über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seit gestreckt werden.

# Slalom

## 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.

# Slalom

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mit den Markierungskegel einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt).

## Material:

- 1 Basketball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Softball
- 1 Tennisball
- 1 Unihockeyball
- 1 Fussball
- x Markierungskegel

## Übung:



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

*Variante:* Mit beiden Bällen alternierend prellen (Rhythmus ändern).

# Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Handballtor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

## Material:

- 1 Tor o.ä. (Markierung)
- 6 Seile
- 4 Markierungskegel
- 2 Fussbälle

## Übung:



Führe einen Fussball im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf Höhe des letzten Kegels erfolgt ein Torschuss, wobei du versuchst die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen. Darauf achten, dass sowohl mit dem stärkeren als auch mit dem schwächeren Fuss gedribbelt und geschossen wird.

# Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Handballtor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

## Material:

- 1 Tor o.ä. (Markierung)
- 6 Seile
- 4 Markierungskegel
- 2 Handbälle

## Übung:



Prelle einen Handball im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf Höhe des letzten Kegels erfolgt ein Torwurf, wobei du versuchst die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen. Darauf achten, dass sowohl mit der stärkeren als auch mit der schwächeren Hand gedribbelt und geworfen wird.

# Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Unihockeytor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

## Material:

- 1 Unihockeytor o.ä. (Markierung)
- 6 Seile
- 2 Unihockeystöcke
- 2 Unihockeybälle

## Übung:



Dribble einen Unihockeyball mit dem Stock im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf der Höhe des letzten Kegels erfolgte ein Torschuss, wobei du versucht die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen.

# Slalom mit Korbleger

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Mit den Markierungskegeln einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt). Der letzte Kegel befindet sich zwischen Korb und Freiwurflinie.

## Material:

- 4-8 Markierungskegel
- 2 Basketbälle

## Übung:



Prelle einen Basketball im Slalom um die Markierungskegel mal rechts mal links beginnend – auf der rechten Seite prellst du mit der rechten Hand, auf der linken Seite mit der linken Hand. Wird der letzte Kegel erreicht, wird mit einem Korbleger abgeschlossen (Achtung: richtiger Anlaufrythmus „jam-ta-tam“). Von der rechten Seite kommend, wirfst du mit der rechten Hand – von der linken Seite kommend mit der linken Hand.



# Zielwurf

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Materialien auf verschiedener Höhe (z.B. Schwedenkasten und auf dem Boden) platzieren. Übrige Bälle in einiger Distanz in einem Ballwagen aufbewahren.

## Material:

- 1 Schwedenkasten
- 3-4 Markierhüte
- 3-4 Malstäbe
- 10 Bälle (diverse)
- 1 Ballwagen

## Übung:



Verschiedene Zielobjekte (z.B. Markierhüte oder Malstäbe) aus einer vorgegebenen Distanz (2-8m) mit unterschiedlichen Objekten (z.B. Bälle) treffen.

# 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.