

## Trainingseinheit 2

---

**Zeitraum:** KW22

**Verkündung der Übungen:** 25.05.

**Verkündung der Übungen, die bepunktet werden:** 29.05.

**Einreichung der Ergebnisse bis:** 01.06.

### *Übung 1:*

**Aufgabe:** Beginne mit der starken Hand hüfthoch zu prellen. Prelle den Ball immer tiefer, bis du auf Schienbein-/ oder sogar Knöchelhöhe prellst. Prelle aus dieser Höhe wieder langsam nach oben, bis du auf Stirnhöhe angekommen bist.

**Ziel:** Versuche die Kontrolle über den Ball so lange wie möglich zu behalten.

**Variationsmöglichkeiten:** Prelle stattdessen mit der zweiten Hand.

### *Übung 2:*

**Aufgabe:** Prelle eine liegende 8 um deine eigenen Füße.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Runden um deine Füße zu prellen.

**Variation:** Richtung wechseln; mit der zweiten Hand prellen.

### *Übung 3:*

**Aufgabe:** Prelle deinen Ball mit der ersten Hand. Kreise mit der zweiten Hand ein Handtuch (T-Shirt etc. funktioniert auch gut) wie ein Lasso über dem Kopf.

**Ziel:** Versuche die Kontrolle über den Ball aufrecht zu erhalten.

**Variation:** Wechsle die Hände, sodass sie die Aufgabe der jeweils anderen Hand übernehmen

### *Übung 4:*

**Aufgabe:** Spiele deinen Ball per Bodenpass an eine Wand und fange ihn auf, ohne dass er nach der Berührung der Wand nochmals den Boden berührt.

**Ziel:** Versuche möglichst Viele Pässe zu spielen. Versuche den Abstand zur Wand immer weiter zu erhöhen.

**Variation:** Drehe dich um 360 Grad bevor du den Ball wieder fängst.



*Übung 5:*

**Aufgabe:** Preme den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß.

**Ziel:** Versuche möglichst lange den Ball kontrolliert mit dem Fuß zu prellen.

**Variation:** Preme in einem neuen Rhythmus: 1x mit dem rechten und 2x mit dem linken Fuß.

*Übung 6:*

**Aufgabe:** Wirf deinen Ball fest auf den Boden, sodass er aufspringt. Setz dich schnell hin und versuch den Ball im Sitzen wieder zu fangen.

**Ziel:** Versuche den Ball im Sitzen mit beiden Händen zu fangen. Wenn du es geschafft hast, probiere es gleich nochmal.

**Variation:** Fange den Ball einhändig.

*Übung 7:*

**Aufgabe:** Wirf deinen Ball nach oben, klatsche einmal vor deinem Bauch und einmal unter deinem angezogenem Bein und fange den Ball wieder auf.

**Ziel:** Versuche möglichst oft, den Ball nach den 2 Klatschschlägen wieder zu fangen.

**Variation:** Anstatt vor dem Bauch zu klatschen, klatsche hinter dem Rücken.

*Übung 8:*

**Aufgabe:** Stell dich mit einem Abstand von ca. 1,5m vor eine Wand. Stell dich auf dein Sprungbein und halte das Gleichgewicht. Wirf den Ball nun mit deiner starken Hand gegen die Wand und fange ihn wieder.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Pässe mit der Wand zu spielen ohne dabei umzufallen.

**Variation 1:** wechsle das Bein und die Hand

**Variation 2:** Versuche den Ball einhändig zu fangen

*Übung 9:*

**Aufgabe:** Rolle den Ball auf einem Boden. Lauf hinter ihm her, um ihn rum und stoppe ihn mit mit deinem Hintern.

**Ziel:** Versuch den Ball möglichst schnell einzuholen und zu stoppen.

**Variation 1:** Stoppe den Ball mit deinem Knie.

**Variation 2:** Lauf dem Ball rückwärts hinterher.