

Trainingseinheit 6

Zeitraum: KW24

Verkündung der Übungen: 08.06.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: 12.06.

Einreichung der Ergebnisse bis: 15.06.

Übung 1:

Aufgabe: Spiele einen Bodenpass an eine Wand deiner Wahl. Sobald der Ball deine Hand verlassen hat setzt du dich hin und fängst den zurückspringenden Ball im sitzen wieder auf.

Ziel: Versuche möglichst viele Pässe zu spielen.

Übung 2:

Aufgabe: Prelle deinen Ball vor deinem Körper. Wenn du ihn gut unter Kontrolle hast hebst du das linke Bein vom Boden ab und lehnst dich leicht nach vorne bis Dein vom Boden gehobenes Bein und dein nach vorn gestreckter Arm eine Linie mit deinem gestreckten Oberkörper bilden (Stellung wird oft „Standwaage“ genannt). Während der ganzen Zeit prellst du den Ball.

Ziel: Versuche möglichst oft prellend in die Standwaagenstellung und wieder zurück zu kommen.

Variation: Prelle mit der linken Hand und hebe das rechte Bein von Boden ab.

Übung 3:

Aufgabe: Lehne deinen Oberkörper nach vorn, bis er nahezu waagrecht zum Boden ist (ähnlich wie in der Standwaage, nur ohne eines deiner Beine anzuheben). Lege deinen Ball in deinem Nacken ab und versuche ihn dort zu halten. Achtung: Klemme ihn nicht zwischen Kopf und Schultern fest, schaue dabei ganz locker nach unten. Der Ball soll nur liegen.

Ziel: Versuche den Ball möglichst lange in dieser Position zu halten.



Übung 4:

Aufgabe: Wirft deinen Ball nach oben. Sobald er sich in der Luft befindet klatscht du abwechselnd vor und hinter deinem Körper.

Ziel: Versuche möglichst oft zu klatschen, bevor du den Ball wieder auffängst

Übung 5:

Aufgabe: Prelle den Ball mit deiner starken Hand. Prelle ihn zunächst so, dass er auf Hüfthöhe springt. Nimm dann mit jedem Prellschlag etwas Kraft raus, sodass du ihn kontrollierst möglichst niedrig prellen kannst. Gib dann wieder mehr Kraft auf den Ball, sodass der Ball möglichst hoch springt. Danach folgt der gleiche Ablauf ohne den Ball in zwei Hände zu nehmen.

Ziel: Egal ob du den Ball besonders niedrig oder hoch prellst, behalte immer die Kontrolle. Der Ball sollte nicht 2x ohne Kontakt mit deiner Hand den Boden berühren und sollte nicht seitlich wegspringen.

Übung 6:

Aufgabe: Gehe gemütlich und prelle dabei kontrolliert deinen Ball. Versuche nach einigen Gehschritten den Ball durch deine Beine zu spielen und auf der anderen Seite aufzunehmen. Wenn du ihn aufgenommen hast, mach das Gleiche erneut.

Ziel: Nehmen den Ball auf der anderen Seite auf ohne, dass er die Beine berührt hat, oder mehr als einmal nach dem letzten Kontakt mit der Hand gesprungen ist.

Übung 7:

Aufgabe: Der Ablauf ist genau gleich wie bei Übung 6. Du läufst nun aber rückwärts.

Ziel: Nehmen den Ball auf der anderen Seite auf ohne, dass er die Beine berührt hat, oder mehr als einmal nach dem letzten Kontakt mit der Hand gesprungen ist.



Übung 8:

Aufgabe: Suche dir eine kleine Strecke im Garten, Hof, Park oder in der Spielstraße. Wie lang die Strecke ist, ist nicht wichtig. Springe beidbeinig vorwärts und prelle dabei deinen Ball. Wenn du am Ende angekommen bist, springe rückwärts und prelle dabei deinen Ball.

Ziel: Versuch den Ball nicht zu verlieren.

Bonusübung (Übung 8):

Aufgabe: Befülle eine kleine Wasserbombe mit Wasser. Versuche die Wasserbombe so hoch wie möglich zu werfen bevor du sie wieder auffängst.

Tipp 1: Je stärker du sie befüllst desto schwieriger wird die Übung.

Tipp 2: Fange erst mit einer geringen Höhe an und steigere dich.

Tipp 3: Du wirst bemerken, dass du beim Auffangen viel vorsichtiger sein musst als z.B. bei einem Tennisball. Experimentiere ein wenig mit verschiedenen „Fangtechniken“ und Haltungen.

Ziel: Wie hoch kannst du deine Wasserbombe werfen, bevor sie beim Fangen kaputt geht? Wie oft kannst du sie nach oben werfen?