

Übungsfolge für das Einspielen (paarweise)

- ⇒ Bitte alle Übungen nacheinander durchführen. Übung 1 durchlesen, ausführen, dann erst die Übung 2 durchlesen und die Übung ausführen.
- ⇒ Selbst entscheiden, wie oft und wie lange eine Übung durchgeführt wird.
- ⇒ Den Partnerwechsel immer selbst regeln.
- ⇒ Für das Übungsprogramm stehen 10 Minuten zur Verfügung.

1. Übung

Ununterbrochen pritschen mit Kontrollpaß, nach dem Rückspiel immer zum Partner hinlaufen, dort eine **Sicherungsbewegung** andeuten und wieder zurück in die Ausgangsposition laufen.



2. Übung:

Paarweise möglichst oft **im Sprung** pritschen.

3. Übung:

A und B pritschen ununterbrochen.

Zusatzaufgabe: Nach seinem Rückspiel macht B zwei Side-Steps nach rechts und berührt mit beiden Händen den Boden. Nach dem erneuten Rückspiel macht B zwei Side-Steps nach links und berührt mit beiden Händen den Boden.



4. Übung:

A pritscht B den Ball so zu, dass **B immer eine Laufbewegung** zum Ball machen muss, um zurückzupritschen. A sollte von B immer möglichst genau angespielt werden.

5. Übung:

Lang, kurz, kurz

A pritscht langen Pass auf B und läuft sofort hinter seinem Ball her, B pritscht kurz zurück zu A, A spielt ebenfalls kurz auf B zurück und läuft anschließend sofort rückwärts in seine Ausgangsposition. Nun spielt B den langen Pass auf A u. s. w. Evtl. mit einem Kontrollpass!

6. Übung:

A wirft oder pritscht den Ball so auf B, dass dieser immer im seitlichen Bereich **baggern** muss.

7. Übung:

A wirft B den Ball so zu, dass B immer im Wechsel eine Laufbewegung nach vorne und eine Laufbewegung rückwärts machen muss, um zu baggern. Länge der Laufbewegung: 5 bis 6 m.

Mindestens 10 Wiederholungen von B, schnelle Laufbewegung nach vorn und schnelle Laufbewegung zurück.

8. Übung:

A und B spielen sich zum Abschluss ohne Vorgabe möglichst intensiv ein.

Pritschen - von einfach bis ganz schön schwierig - neun Aufgaben zur Auswahl

Organisation:

- Vorstellen aller Übungen!
- Paarbildung, ein Paar entscheidet sich für eine Aufgabe, **die beide bewältigen können**.
- Nach zwei Minuten bis drei Ansage eines Partnerwechsels, die neuen Partner entscheiden sich wieder für eine Übung, **die beide bewältigen können**.
- Gespielt wird über ein hoch gespanntes Baustellenband.

1. Aufgabe:

A und B hintereinander. A wirft den Ball selbst an, pritscht über das Band hinter eine Markierung, läuft unter dem Band durch, lässt den Ball einmal aufprellen und fängt ihn dann. A wirft den Ball wieder selbst an und pritscht zurück zu B. Anschließend läuft A wieder zurück hinter B. Nun macht der Partner die Übung.

2. Aufgabe:

A wirft B den Ball über das Baustellenband zu, B pritscht zurück. Nach jedem Pritschen muss B sich umdrehen und die Wand oder eine Linie berühren. Nach sechs zugeworfenen Bällen Partnerwechsel.

3. Aufgabe:

A pritscht den Ball ununterbrochen hoch, B ruft ihm immer Rechenaufgaben zu, die A beim Pritschen lösen muss. Wechsel immer nach drei Rechenaufgaben.

4. Aufgabe:

A und B werfen sich den Ball immer selbst an und pritschen über das Baustellenband zum Partner. Der gepritschte Ball darf gefangen werden. Es soll so gepritscht werden, dass sich der Partner immer zum Ball bewegen muss.

5. Aufgabe:

A und B pritschen ununterbrochen über das Baustellenband mit Kontrollpässen.

6. Aufgabe:

A pritscht mit Kontrollpass. B pritscht direkt. A pritscht so, dass B einmal vor dem Baustellenband und einmal auf der anderen Seite des Baustellenbandes spielen muss. Nach zehn Pässen Partnerwechsel.

7. Aufgabe:

A und B pritschen unterbrochen. Nach jedem Pass eine Zusatzaufgabe ausführen. Beispiel: Mit beiden Händen den Boden berühren.

8. Aufgabe:

A und B pritschen ununterbrochen über das Band und halten dabei folgende Reihenfolge ein: 4mal im Sprung pritschen → 4mal im Stand pritschen → 4mal mit Zusatzaufgabe pritschen → 4mal im Sprung pritschen u. s. w.

9. Aufgabe:

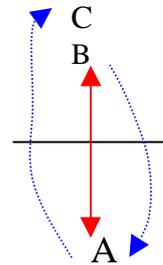
A und B legen ein kleines Spielfeld fest. Sie spielen 1 gegen 1 mit einer Einschränkung: Bevor der Punkt ausgespielt werden darf, muss jedes Mal 4 mal **miteinander über das Band** gespielt werden,

Sechs Übungen zur Schulung des Baggerns in der Dreiergruppe.

- ⇒ Bitte alle Übungen nacheinander durchführen. Übung 1 durchlesen, ausführen und dann erst die Übung 2 durchlesen und die Übung ausführen.
- ⇒ Selbst entscheiden, wie oft und wie lange eine Übung durchgeführt wird.
- ⇒ Den Wechsel der Aufgaben immer selbst regeln.
- ⇒ Für das Übungsprogramm stehen 15 Minuten zur Verfügung.

1. Übung:

Unterbrochen über das Baustellenband baggern mit Nachlaufen. Wie viele Wiederholungen werden geschafft, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.



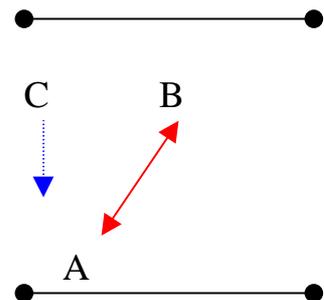
2. Übung:

A pritscht so auf B, dass dieser sich intensiv zum Ball bewegen muss.
B baggert möglichst genau auf A zurück.
C steht neben A in Warteposition mit einem zweiten Ball.
Sobald B so ungenau baggert, dass A nicht mehr zurückpritschen kann, übernimmt C die Position von A.
A holt den Ball wieder und nimmt die Warteposition ein.



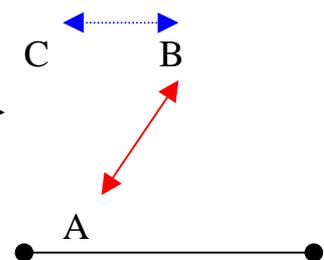
3. Übung:

A pritscht, B oder C baggern auf A zurück.
Wer baggert ruft laut „Ich“.
Wer nicht baggert, läuft zwei Schritte nach vorn, berührt mit beiden Händen den Boden und nimmt wieder seine Abwehrstellung ein.



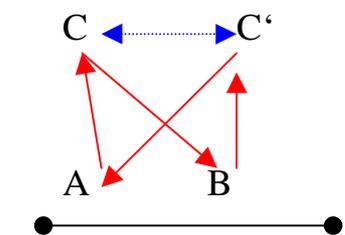
4. Übung:

A pritscht immer nach einem Kontrollpass auf B oder C.
B oder C baggern auf A zurück.
Wer baggert, ruft laut „Ich“.
C und B wechseln nach jedem Rückspiel auf A ihre Positionen.



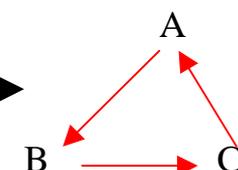
5. Übung:

A und B pritschen immer longline auf C.
C baggert immer diagonal auf A oder B zurück.
Wie viele Wiederholungen werden geschafft?



6. Übung

Freies Spiel im Dreieck. Auf A soll so gespielt werden, dass er möglichst oft baggern muss.



Von einfach bis ganz schön schwierig! Eine Übungsfolge zur Abwehr!

Organisation:

- Vorstellen aller Übungen.
- Paarbildung, ein Paar entscheidet sich für eine Aufgabe, **die beide** bewältigen können.
- Nach zwei Minuten Partnerwechsel, die neuen Partner entscheiden sich wieder für eine Übung, **die beide** bewältigen können.
- Regelt den Partnerwechsel selbst!

Denkt bei der Abwehr daran: Gute Abwehrstellung, Knie deutlich vor den Fußspitzen, keine Gegenbewegung, jeden abgewehrten Ball kommentieren.

1. Aufgabe:

A wirft (Schlagwurf) oder schlägt locker den selbst angeworfenen Ball.
B wehrt ab, A fängt und schlägt wieder den selbst angeworfenen Ball.

2. Aufgabe:

Wie Aufgabe 1: A kann sich immer zwischen einem Lob oder einem Schlag entscheiden

3. Aufgabe:

A schlägt oder lobbt den selbst angeworfenen Ball diagonal nach links oder diagonal nach rechts. Er zeigt durch deutliches Drehen des Oberkörpers die Schlagrichtung an. B startet immer aus einer frontalen Position.
B muss in der Abwehrposition darauf achten, dass seine Schlagschulter senkrecht zur Schlagrichtung gedreht ist.

4. Aufgabe:

A schlägt oder lobbt so oft wie möglich, B wehrt möglichst so ab, dass A sofort wieder schlagen oder lobben kann. Ist A sehr sicher, kann er auch im Sprung schlagen.
Kann A nicht schlagen, pritscht er oder baggert zurück.

5. Aufgabe:

Wechselschlagen:
A schlägt, B wehrt ab, A spielt zu,
B schlägt, A wehrt ab, B spielt zu u. s. w.
Wie oft schafft ihr es, diese Reihenfolge einzuhalten?

6. Aufgabe:

A und B spielen kurze Pässe. Sobald A einen hohen Kontrollpass spielt, bewegt sich B schnell rückwärts, A schlägt und B wehrt den Ball ab. Anschließend werden wieder kurze Pässe gespielt.

7. Aufgabe:

A greift möglichst variabel an (Lob, Schlagen, longline, diagonal). B versucht früh zu erkennen, was A vorhat und kämpft um jeden Ball. A feuert B an.