

# INHALT

## Kapitel 1

7

Vorwort .....	8
Aufwärmen mit dem Ball.....	8
Ablaufmodell .....	19
Zum Praxisteil.....	21

## Kapitel 2

### Praxis: 16 Ballspiele und Übungsformen mit dem Fuß

25

Beinroller .....	26
Ballknallen .....	28
Spielhälfte freischießen.....	30
Dribbelfangen .....	32
Wegstoßball.....	34
Ruhender Ball .....	36
Dribbel-Ballrauben .....	38
Torhüter-Umspielung .....	40
Dreieck-Umdribbeln .....	42
Klemmballsprung.....	44
Dribbelkreisel.....	46
Passfinte und Beinschuss .....	48
Seitenlinien andribbeln .....	50
Slalomdribbling.....	52
Kastenzug .....	54
Minitrampolkopfball .....	56

### **Kapitel 3**      **Praxis: 16 Ballspiele und Übungsformen mit der Hand**      **59**

Sitzprellen .....	60
Hütchen überprellen.....	62
Mattenball .....	64
Ball in den Kasten .....	66
Rückprellball.....	68
Prell-Ballrauben .....	70
Prellfangen .....	72
Tag und Nacht mit Wegprellen.....	74
Bogenprellen .....	76
Ball- und Hütchenträger.....	78
Vor- und Rückwärtsprellen .....	80
Reifen umprellen.....	82
Überprellen .....	84
Langbank-Prelltippen.....	86
Minitrampolin-Hochwurf.....	88
Langbank-Zielwerfen.....	90

### **Kapitel 4**      **Praxis: 16 Ballspiele und Übungsformen mit dem Schläger**      **93**

Passen und Umlaufen.....	94
Rückpraller.....	96
Schmetterern und Springen.....	98
Luftballontreiben durch kleine Kästen.....	100
Partner-Schmetterern.....	102
Ballwechsel auf einer Weichbodenmatte .....	104
Jonglierfangen.....	106
Über Hütchenhürden jonglieren.....	108
Durch Hütchenhürden passen .....	110
Minitennis .....	112
Gegen die Wand schlagen .....	114

Balljonglieren über eine Langbank .....	116
Luftballontreiben.....	118
Bogenlauf-Pritschen.....	120
Sprungbrettpass.....	122
Durch eine Hütchenhürde passen.....	124

<b>Kapitel 5</b>	<b>Praxis: 14 Ballspiele und Übungsformen gemischt</b>	<b>127</b>
------------------	--	------------

Prellball über Hütchen .....	128
Dreiecksrollen .....	130
Dreierschleife .....	132
Balltausch.....	134
Umdribbeln und Abwerfen .....	136
Dribbel- bzw. Handfangen .....	138
Hütchen durchwerfen.....	140
Hütchenkopfball.....	142
Gemischte Dreierkombination .....	144
Fuß- und Kopfpas .....	146
Slalomprellen und Dribbeln.....	148
Minitrampolin-Zielwurf .....	150
Klettertau-Slalomdribbeln.....	152
Kasten köpfen .....	154
Abbildungslegende .....	156

<b>Kapitel 6</b>	<b>Anhang</b>	<b>157</b>
------------------	---------------	------------

Literaturverzeichnis .....	158
Danksagung.....	160

## 02. Passfinte und Beinschuss (Komplexität I)

## Passfinte, kurzer Zielpass

## Lernziele

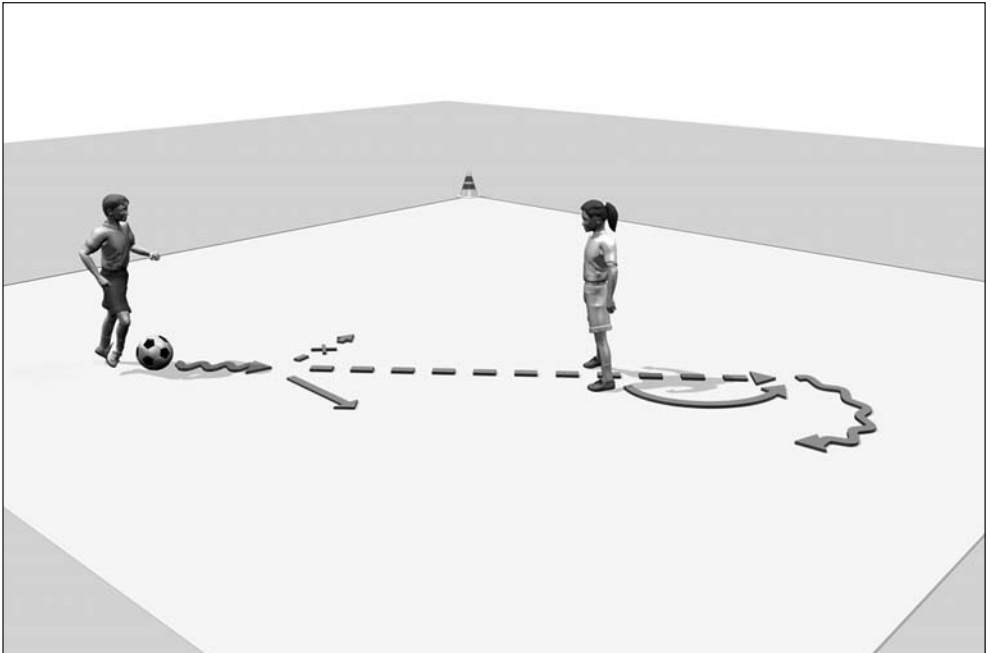
A dribbelt auf den rückwärts laufenden B zu. Führt A eine Passfinte durch, bleibt B sofort stehen und grätscht die Beine. A zielpasst B den Ball durch die Beine und startet weiter. B läuft mit einer halben Drehung zum Ball, kontrolliert diesen mit einer halben Drehung und dribbelt auf den jetzt rückwärts laufenden A zu (Aufgabenwechsel).

## Übungsaufgabe

Vier Hütchen, ein Ball je zwei Spieler

## Geräte und Organisation

Vier Hütchen begrenzen das Spielfeld und die Spielerpaare sind mit je einem Ball am Fuß von A im Spielfeld gleichmäßig verteilt aufgestellt.



Der Abstand zwischen A und B richtet sich u. a. nach dem Alter und **Hinweise** Leistungsvermögen der Spieler!

Der Abstand zwischen A und B soll in etwa konstant bleiben!

Die Spieler sollen die Passfinte für den Gegner glaubhaft durchführen!

Das Dribbeltempo von A bestimmt der rückwärts-laufende B!

Die Spieler sollen die kurzen Zielpässe durch die Beine bevorzugt mit der Außenseite spielen!

- Hinweise**                    Sobald B die Ballkontrolle mit einer halben Drehung durchführt, geht A in den Rückwärtslauf über!  
B soll die halbe Drehung ohne Ball und die halbe Drehung mit Ball in etwa gleich oft rechts- und linksherum durchführen!
- Variante 01**                Die Spieler müssen jetzt dem Partner den Ball mit der Fußspitze bzw. dem Vollspann durch die Beine spielen. (Komplexität I)
- Variante 02**                Jetzt dribbelt A wieder auf den rückwärts laufenden B zu. Führt nun dieser eine schnelle ganze Drehung durch, muss A so getimt einen Flachpass zu B spielen, dass der am Ende der Drehung mühelos zurückpassen kann. Der vorwärts laufende A kontrolliert den Ball und dribbelt wieder. (Komplexität II)
- Variante 03**                Jetzt dribbelt A wieder auf den rückwärts laufenden B zu. Stoppt nun A den Ball plötzlich mit der Fußsohle ab und läuft rückwärts, startet B vorwärts zum Ball, nimmt diesen mit und dribbelt auf A zu usw. (Komplexität I)
- Variante 04**                Jetzt dribbelt A wieder auf den rückwärts laufenden B zu. Startet dieser nun A kurz entgegen, so muss A sofort einen Flachpass zu B spielen. Dieser passt direkt zum vorwärts laufenden A zurück und läuft wieder rückwärts. A kontrolliert den Ball und dribbelt wieder. (Komplexität II)
- Variante 05**                Siehe Variante 04, nur B muss jetzt A im steten Wechsel leicht diagonal nach rechts und links entgegenstarten und dann direkt und leicht aus der Drehung zurückpassen. (Komplexität II)
- Variante 06**                Siehe Variante 04 und 05, nur B muss jetzt halbhoch bis fanghoch zu A zurückpassen, der den Ball fängt und dann zum Dribbeln vor die Füße legt. (Komplexität II)

### 01. Sitzprellen (Komplexität I)

#### Prellen mit koordinativem Anteil, peripheres Sehen

#### Lernziele

Wer kann in der Spielzeit möglichst oft auf ein Hütchen zuprellen, dieses kurz prellend vorwärts übergrätschen (Grätschprellen), sich darauf absetzen, so je dreimal mit der rechten und linken Hand prellen und sich danach wieder aufrichten?

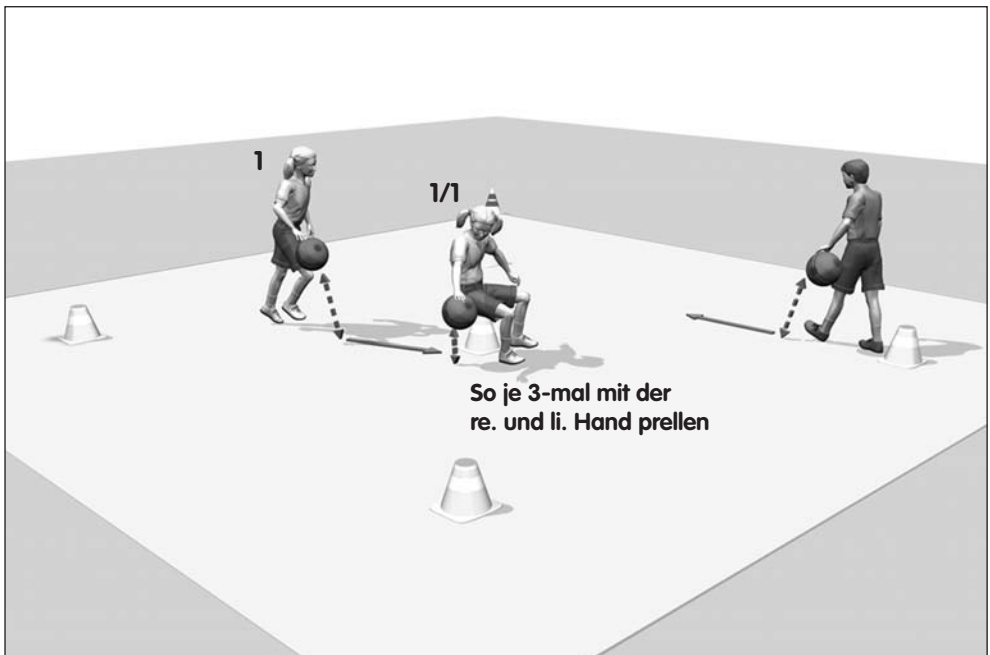
#### Spielaufgabe

Jedes korrekte, insgesamt sechsmalige Prellen auf einem Hütchen sitzend wird mit einem Punkt bewertet. Welcher Spieler erzielt am Ende der Spielzeit die meisten Punkte?

14 Hütchen, ein Ball je Spieler

#### Geräte und Organisation

Vier Hütchen begrenzen das Volleyballfeld, zehn Hütchen und die Spieler mit je einem Ball in der Hand sind im Spielfeld gleichmäßig verteilt aufgestellt.



Die Spieler dürfen beim Grätschprellen über die Hütchen diese nicht **Hinweise** berühren!

Die Spieler sollen das Grätschprellen in etwa gleich oft mit der rechten und der linken Hand durchführen!

Die Spieler sollen sich sehr vorsichtig und weich auf die Hütchen absetzen!

- Variante 01** Die Spieler müssen jetzt im steten Wechsel rechts und links prellen. (Komplexität I)
- Variante 02** Die Spieler müssen jetzt die Hütchen vor dem Absetzen einmal prellend ganz umlaufen. (Komplexität II)
- Variante 03** Die Spieler müssen jetzt auf die Hütchen zuprellen, einen Fußballen auf die Hütchenspitze setzen, so dreimal mit der Gegenhand prellen und dann den Fuß wieder absetzen. (Komplexität I)
- Variante 04** Die Spieler müssen jetzt auf die Hütchen zuprellen, mit der Innenhand auf die Hütchenspitze tippen und in dieser Position das Hütchen mit der Außenhand mit einer halben Drehung umprellen. (Komplexität I)
- Variante 05** Die Spieler müssen jetzt auf die Hütchen zuprellen, den Ball auf die Hütchenspitze legen, diese und den Ball beidfüßig bzw. auf einem Bein aus dem Stand überspringen, eine halbe Drehung durchführen und dann den Ball mit beiden Händen aufnehmen. (Komplexität II)
- Variante 06** Die Spieler müssen jetzt auf die Hütchen zuprellen, den Ball auf die Hütchenspitze legen, Hütchen und Ball kurz beidhändig anheben, wieder absetzen und dann den Ball wieder von der Hütchenspitze nehmen. (Komplexität II)

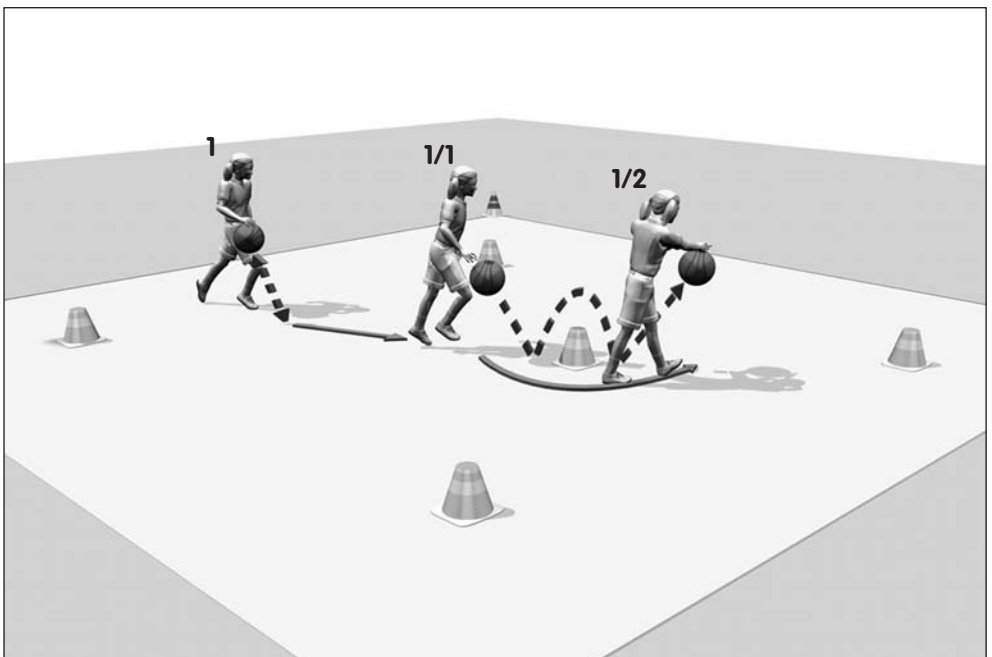
02. Hütchen überprellen (Komplexität II)

Schnelles und sicheres Prellen, Prellen mit koordinativem Anteil **Lernziele**

Wer kann in der Spielzeit möglichst oft auf ein Hütchen zuprellen, den Ball mit der Hand über das Hütchen drücken, dieses umlaufen und dann den Ball nach dem zweiten Bodenkontakt fangen? **Spielaufgabe**  
 Jedes korrekte Drücken des Balles mit der Hand über ein Hütchen wird mit einem Punkt bewertet. Welcher Spieler erzielt am Ende der Spielzeit die meisten Punkte?

14 Hütchen, ein Ball je Spieler  
 Vier Hütchen begrenzen das Volleyballfeld, zehn Hütchen und die Spieler mit je einem Ball in der Hand sind im Spielfeld gleichmäßig verteilt aufgestellt.

**Geräte und Organisation**



Der Ball darf beim Überfliegen der Hütchen diese nicht berühren! **Hinweise**  
 Je kräftiger die Spieler den Ball gegen den Boden drücken, desto mehr Fangzeit haben sie!  
 Die Spieler sollen die Hütchen in etwa gleich oft rechts und links umlaufen!



- Variante 01** Die Spieler müssen jetzt den Ball nach dem Überfliegen der Hütchen nach nur einem Bodenkontakt fangen bzw. diesen sofort aus der Luft weiterprellen. (Komplexität I)
- Variante 02** Die Spieler müssen jetzt den Ball aus dem Pellen heraus beidhändig über das Hütchen werfen, dieses umlaufen und dann den Ball nach nur einem Bodenkontakt, direkt aus der Luft bzw. direkt aus der Luft und im Sprung fangen. (Komplexität I)
- Variante 03** Die Spieler müssen jetzt die Hütchen überlaufen bzw. mit einer ganzen Drehung umlaufen. (Komplexität II)
- Variante 04** Die Spieler müssen jetzt mit dem Ball in den Händen jeweils auf ein Hütchen zulaufen, dieses so überspringen, zu einem zweiten Hütchen starten, den Ball mit einer Hand und mit einer halben Drehung um dieses rollen und ihn dann wieder mit beiden Händen aufnehmen. (Komplexität II)
- Variante 05** Die Spieler müssen jetzt auf die Hütchen zupellen, mit einer Hand gegen diese zielrollen (Kegeln), zum Ball starten und diesen ganz kurz vor den Hütchen wieder zum Pellen aufnehmen. (Komplexität II)
- Variante 06** Die Spieler müssen jetzt auf die Hütchen zupellen, kurz vor diesen den Ball senkrecht gegen den Boden prellen, die Hütchen mit einer ganzen Drehung umlaufen und dann weiterprellen. (Komplexität I)