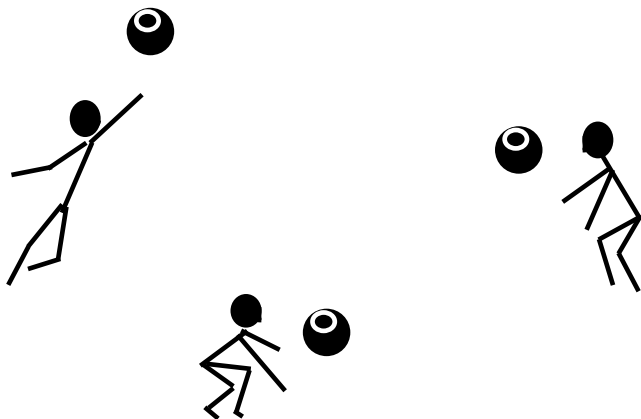


# Faustball: 1000 Trainingsideen



Die Übungssammlung



**Erste Auflage 2004:**

**500 Stück**

**Herstellung:**

**Kaspar Schnelldruck AG, Wallisellen  
(direkt ab Daten)**

**Autorin:**

**Simone Hofer-Pfenninger,  
Faustball Wallisellen**

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags/der Autorin ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Als Vervielfältigung gelten alle Reproduktionsverfahren einschliesslich der Fotokopie.

# Inhalt

Im Inhaltsverzeichnis sind keine Seiten, sondern Buchstaben und Nummern angegeben, welche dich zur gewünschten Übung führen.

## Erwerben

### **Ballbehandlung (Grundübungen)**

E1, E8a, E8b, E12, E15, E20, E21, E22, E34, E37, E40, E41, E42, E43, E44, E48, E55, E57, E62, E70, E72, E76, E78, E79, E80, E81, E82, E83, E85, E87, E90, E92, E93, E94, E95, E96, E97, E98, E99, E100, E101, E103, E104, E105, E107, E108, E109, E110, E112, E113, E116, E118, E119, E121

### **Defensive und offensive Abwehr (Werfen/Fangen/Abwehren)**

E2, E3, E4, E5, E9, E10, E11, E24, E25, E26, E27, E29, E31, E32, E33, E35, E36, E38, E45, E46, E47, E56, E60, E61, E63, E73, E74, E88, E111, E115, E117

### **Direktes Zuspiel (Werfen/Zuspielen/Passgang)**

E4, E9, E38, E39, E49, E52, E54, E58, E64, E65, E66, E67, E68, E69, E89, E91, E118

### **Indirektes Zuspiel (Werfen/Zuspielen/Vorschrittstellung)**

E3, E9, E30, E38, E39, E45, E49, E50, E51, E52, E54, E86, E114, E117

### **Angriff (Werfen/Schlagen)**

E2, E6, E7, E9, E16, E18, E19, E32, E45, E53, E63, E71, E75, E77, E84, E102, E115, E120

### **Angriff (Anlauf zum Sprungschlag)**

E3, E9, E17, E23, E59, E84

## **1-Personen-Übungen**

E6, E7, E8b, E9, E15, E16, E18, E23, E33, E39, E40, E41, E42, E48, E51, E52, E53, E55, E59, E66, E68, E71, E89, E95, E97, E98, E100, E102, E105, E106, E114, E117, E120

## **Partnerübungen**

E2, E8b, E9, E10, E11, E13, E14, E19, E20, E21, E28, E29, E30, E31, E32, E33, E37, E42, E43, E44, E46, E50, E54, E56, E60, E61, E62, E64, E65, E67, E69, E70, E72, E73, E76, E77, E79, E80, E81, E83, E86, E87, E90, E91, E92, E93, E94, E96, E99, E101, E104, E109, E110, E112, E113, E119

## **Übungen zu dritt**

E3, E24, E25, E26, E27, E36, E49, E58, E82, E84, E85, E107, E111, E121

## **Hechtübungen**

E5, E13, E14, E28, E106

## **Anwenden**

### **Ballbehandlung (Technische Verbesserung/Wahrnehmen/Erkennen)**

A1, A15, A18, A20, A21, A26, A34, A37, A38, A39, A41, A42, A43, A44, A45, A46, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A62, A64, A74, A80, A82, A85, A94, A95, A97, A98, A99, A100, A104, A107, A108, A109, A117, A119, A120, A122, A123, A124, A125, A131, A132, A133, A135, A138

### **Defensive und offensive Abwehr**

A3, A4, A5, A10, A11, A17, A19, A22, A23, A24, A25, A27, A28, A30, A31, A33, A35, A36, A40, A41, A56, A57, A59, A71, A73, A74, A75, A76, A78, A79, A81, A83, A84, A86, A87, A92, A93, A102, A105, A106, A107, A116, A121, A122, A123, A125, A126, A127, A128, A129, A134, A135, A137

### **Direktes Zuspiel**

A3, A4, A8a, A8b, A9, A10, A14, A17, A22, A31, A32, A47, A48, A55, A56, A58, A60, A65, A72, A75, A77, A88, A89, A90, A91, A93, A96, A101, A115, A127, A129, A130

### **Indirektes Zuspiel**

A2, A3, A10, A12, A14, A17, A22, A29, A31, A32, A55, A56, A58, A62, A63, A66, A68, A69, A70, A71, A77, A81, A103, A105, A106, A107, A110, A127, A129, A130, A131

### **Angriff (Angabe/Rückschlag)**

A2, A3, A6, A7, A9, A16, A17, A22, A30, A31, A40, A41, A55, A56, A58, A67, A71, A75, A81, A83, A84, A86, A87, A102, A105, A107, A110, A111, A112, A113, A114, A118, A128, A129, A130, A136

### **1-Personen-Übungen**

A6, A7, A8b, A14, A16, A32, A33, A42, A43, A47, A61, A62, A63, A64, A65, A66, A67, A69, A74, A96, A111, A112, A113, A114, A118, A120, A131, A136

### **Partnerübungen**

A2, A8b, A10, A13, A15, A17, A18, A21, A25, A26, A27, A29, A30, A37, A44, A45, A46, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A57, A58, A68, A70, A72, A76, A78, A79, A80, A82, A85, A86, A87, A88, A89, A90, A91, A92, A94, A97, A98, A99, A102, A103, A106, A109, A110, A111, A115, A116, A117, A119, A121, A124, A132, A133, A134, A135

### **Übungen zu dritt**

A3, A4, A9, A11, A19, A22, A23, A24, A28, A31, A36, A48, A55, A73, A75, A77, A100, A104, A105, A109, A122, A124, A125, A126, A130, A137, A138

### **Hechtübungen**

A13, A19, A23, A25, A28, A41, A71, A92

## **Gestalten**

### **Ballbehandlung (Technische Präzision/Wahrnehmen/Entscheiden/Grundübungen mit Erschwernissen)**

G1, G8a, G12, G17, G19, G20, G24, G28, G31, G36, G37, G43, G47, G49, G50

### **Defensive und offensive Abwehr**

G2, G5, G8b, G9, G10, G11, G15, G16, G18, G20, G21, G22, G23, G25, G26, G27, G28, G32, G33, G34, G45, G46, G48

### **Indirektes und direktes Zuspiel**

G9, G11, G13, G14, G18, G23, G25, G27, G29, G32, G35, G36, G38, G42, G45, G46, G49

### **Angriff (Angabe/Rückschlag)**

G2, G6, G7, G9, G10, G11, G13, G14, G15, G16, G18, G21, G22, G23, G25, G26, G27, G29, G30, G32, G33, G34, G35, G37, G38, G42, G44, G45, G46

### **Komplette Spielzüge**

G3, G4, G9, G10, G11, G18, G23, G25, G45, G46

### **Prognosetraining (Selbsteinschätzung)**

G6, G7, G14, G18, G30, G33, G34

### **Taktische Formen**

G33, G34, G39, G40, G41

### **1-Personen-Übungen**

G6, G7, G13, G30, G34, G44, G47, G49

### **Partnerübungen**

G2, G8b, G10, G14, G15, G16, G19, G21, G24, G26, G29, G31, G33, G42, G43, G48, G49, G50

### **Übungen zu dritt**

G3, G9, G23, G32, G38, G46

## **Spielideen**

(Mehr Spielideen in „faustball: spielend lernen...!“ Von H.P. Erni und H.P. Brigger)

### **Einlaufspiele mit Faustballelementen**

S12, S29, S30, S32, S33, S35, S37, S39, S48

### **Kleinfeldspiele ohne zusätzlichem Material**

S1, S2, S3, S9, S10, S21, S22, S31, S34, S38, S44

### **Kleinfeldspiele mit zusätzlichem Material**

S5, S6, S13, S16, S17, S20, S24, S25, S26, S27, S28, S40, S41, S42, S43, S45, S46, S47

### **Grossfeldspiele ohne zusätzlichem Material**

S8, S9, S14, S15, S18, S23, S36, S38

### **Grossfeldspiele mit zusätzlichem Material**

S4, S7, S11, S13, S17, S19, S20, S24, S25, S27, S41

# Erklärungen 1

Um den Umgang mit diesem Trainingsbuch zu erleichtern, möchte ich an dieser Stelle verschiedene Zeichenerklärungen und Abkürzungen auflisten.

T	Trainer, Betreuer, Werfer
Z	Zuspieler
VL/VR	Vorderspieler links und rechts (Angreifer)
HL/HR	Hinterspieler links und rechts (Abwehrspieler)
Z, V, H	Allgemein werden die Positionen mit Z (Zuspielposition), V (Vorne) und H (Hinten) bezeichnet
.....→	Laufwege
- · - · - · →	Ballflugbahn
Longline	Der Linie nach (Gegenteil: diagonal)
Vorschritt	Der Ball wird mit dem rechten Arm gespielt, während das linke Bein vorne ist (dito. links)
Passgang	Der Ball wird mit dem rechten Arm gespielt, während das rechte Bein vorne ist (dito. links)
Curlingwurf	Einhändiger Wurf von unten

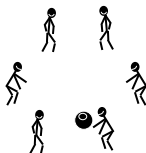
Die meisten Übungen sind für die X- bzw. W-Aufstellung geschrieben. Mit kleinen Änderungen sind sie auch für die anderen Spielsysteme geeignet.

Die Inhaltsangaben der Übungen sind einfachheitshalber auf die männliche Form beschränkt. Selbstverständlich spreche ich auch alle Trainerinnen und Spielerinnen an. Ebenfalls habe ich mir erlaubt, ausschliesslich die Du-Form zu benutzen.

Auf der folgenden Seite findest du ein Beispiel mit den nötigen Erklärungen. Sämtliche Übungen sind nach demselben Muster aufgebaut.

# Erklärungen 2 - Beispiel

## Organisation



A

1

Z

## Beschreibung

- 5-7 Personen stellen sich in einem Kreis auf und lassen einen Ball (regelmässig spielend) kreisen (direkt und/oder indirekt)
- Wichtig ist dabei die Blickrichtung zum Ziel

## Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden (Gymnastikbälle, Tennisbälle, usw.)
- Mehrere Bälle ins Spiel bringen

KF:

RH  
OD  
RE

Beim Stichwort ‚Organisation‘ findest Du zu jeder Übung eine grafische Darstellung, welche am Rand mit dem jeweils benötigten Material ergänzt ist. Dabei werden die Faustbälle und die Anlage (Feld und Leine) nicht jedes Mal erwähnt.

Dann folgt eine Beschreibung der Übung mit eventuellen Variationen.

Am rechten Rand steht ein Buchstabe mit einer Zahl. Die Buchstaben stehen für die vier Trainingsbereiche Erlernen (E), Anwenden (A), Gestalten (G) und Spielformen (S). Die Nummern sind jeweils fortlaufend, beginnend bei 1.

Zusätzlich sind die koordinativen Fähigkeiten (KF), welche durch die Übung geschult werden, angegeben: Differenzierung (D), Rhythmik (Rh), Reaktion (Re), Gleichgewicht (G), Orientierung (O).

Ist eine Übung positionsspezifisch, so ist dies rechts in der Mitte mit den dazugehörigen Abkürzungen gekennzeichnet: Zu-spiel (Z), Abwehr (H), Schlag (V).

Auf den nächsten Seiten habe ich einige Gedanken zum Thema ‚Trainieren‘ notiert.

# Trainieren

**Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Bewegungserfahrung. Eine enge Zielorientierung birgt Gefahren, da die breite Bewegungserfahrung zu wenig gewichtet wird. Die Entwicklung von faustballspezifischen Techniken und der koordinativen Fähigkeiten sollen deshalb angestrebt werden.**

**Das wichtigste Werkzeug im Training ist die Variation. Zielgerichtet variieren heisst, den Koordinationsgrad anpassen. Die folgenden Prinzipien können für alle Trainingsformen angewendet werden:**

- Variation der Bewegungsausführung
- Veränderung der äusseren Bedingungen
- Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten
- Üben unter Zeitdruck
- Variation der Informationsaufnahme
- Üben nach Vorbelastung
- Verändern der Spielregeln
- Ändern von taktischen Aufgabenstellungen
- Üben unter psychischem Druck

**Man muss also nicht immer neue Übungen erfinden. Durch das Anwenden dieser Variationsprinzipien wird das Übungsrepertoire entscheidend vergrössert. Das Training wird somit abwechslungsreich und zielorientiert. Die vorliegenden Trainingsformen sind als Ideen gedacht. Die Aufgabe des Trainers ist es nun, die Übungen dem eigenen Team anzupassen.**

Die Übungen in dieser Sammlung sind in drei Spielstufen eingeteilt: Erwerben, Anwenden und Gestalten. Diese drei Niveaus werden nun beschrieben.

# Der Erwerber

„Unter **erleichternden** Lernbedingungen sich bewegen lernen und zurechtfinden! Neues kennen lernen, Relevantes erwerben und festigen; vor allem im sensorischen Bereich sich **orientieren** und **differenzieren** lernen!“ [Methodisches Konzept: Baspo CH]



# Der Anwender

„Unter **gezielt veränderten**, aber auch **variieren** Lernbedingungen das Erworbene vielfältig erproben, weiterentwickeln, anwenden, variieren und anpassen! Mit **(Un-)Gleichgewichten** „**spielen**“ und zunehmend souverän umgehen lernen! [Methodisches Konzept: Baspo CH]



# Der Gestalter

„Auch unter erschwerten Lernbedingungen bisher Gelerntes ausformen und individuell vervollkommen:

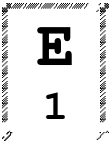
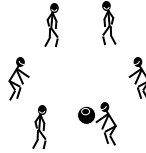
„So viel ergänzen wie nötig und so viel gestalten wie möglich!“  
Auf Ungleichgewichte möglichst optimal **reagieren** und zunehmend die Bewegung selbst gewählt **rhythmisieren** lernen.“  
[Methodisches Konzept: Baspo CH]



**Und nun folgen die Trainingsideen.  
Viel Spass und Erfolg!**

### Organisation

Versch. Bälle  
Ev. Musik

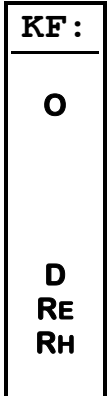


### Beschreibung

- 5-7 Personen stellen sich in einem Kreis auf und lassen einen Ball (regelmässig werfend) kreisen (direkt und/oder indirekt)
- Wir beginnen mit einem beidhändigen Wurf (später: einarmiger Wurf)
- Wichtig: Tief-Hochbewegung aus den Knien und Blickrichtung zum Partner

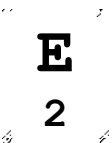
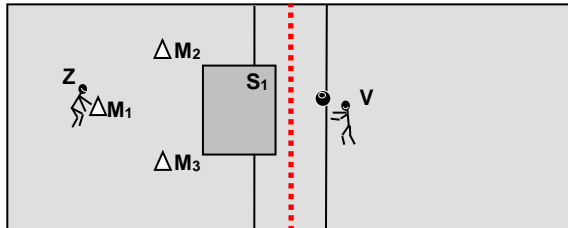
### Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden (Gymnastikbälle, Volleybälle, usw.)
- Mehrere Bälle gleichzeitig kreisen lassen
- Im Takt zu einer Musik werfen



### Organisation

Markierungskegel  
Ev. 1 offener  
Schwedenkasten



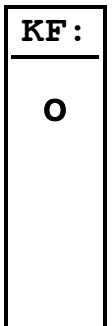
### Beschreibung

- Spieler V wirft den Ball über die Leine auf die Markierung M<sub>2</sub> oder M<sub>3</sub>
- Spieler Z wartet bei der Markierung M<sub>1</sub>. Er erläuft sich den von Spieler V geworfenen Ball, fängt ihn und wirft ihn im Vorwärtslaufen in den vorgegebenen Zielsektor S<sub>1</sub> (oder in einen offenen Kasten)

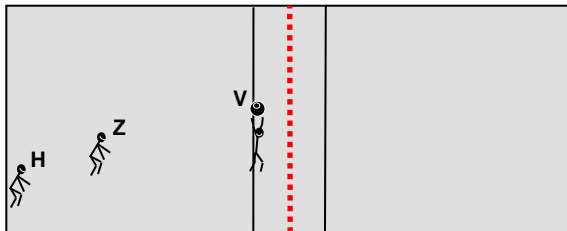
### Varianten

- Spieler Z wartet in Liegestützposition
- Laufwege einbauen (z.B. Slalom für den Spieler V vor dem Wurf)
- Dito. für Spieler H (Markierungen und Zielsektor nach hinten setzen)

Z, V



**Organisation**



**E**  
**3**

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Spieler Z wirft sich den Ball hoch und spielt ihn nach hinten zu Spieler H. Dieser fängt den Ball und wirft ihn gerade nach vorne. Z läuft zum Ball und macht ein indirektes Zuspiel in den 3m-Raum.
- Spieler V erläuft sich den Ball, springt auf und fängt den Ball in der Luft in einer vollen Körperstreckung (beidhändig)

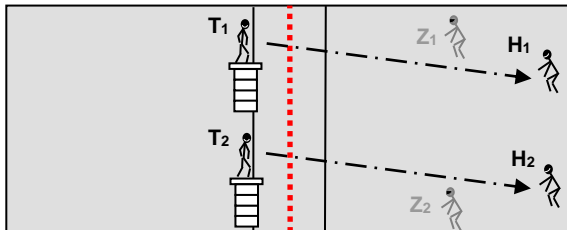
**KF:**  
**O**  
**RH**

**Varianten**

- Wurfelemente durch Faustballabwehr ersetzen
- Spieler V läuft mit einem korrekten 3er-Schritt an den Ball, springt hoch und tippt den Ball mit der Faust an.

**Organisation**

2 Schwedenkisten



**E**  
**4**

H, Z

**Beschreibung**

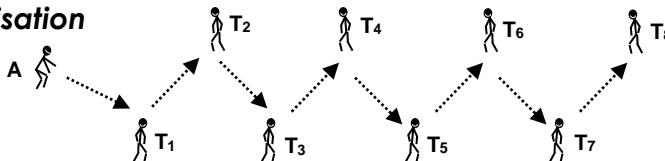
- Die beiden Werfer T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> stehen je auf einem Schwedenkasten und werfen den Ball über die Leine. T<sub>1</sub> wirft zu H<sub>1</sub>, T<sub>2</sub> zu H<sub>2</sub>.
- H<sub>1</sub> wehrt den Ball ab. Dito. mit T<sub>2</sub> und H<sub>2</sub>
- Fortsetzung: Z einsetzen (spielt ihn in die Hände von T zu).

**Varianten**

- Direkte Abwehr
- T<sub>1</sub> wirft, H<sub>1</sub> wehrt ab, (Z<sub>2</sub> spielt zu)
- T<sub>1</sub> wirft, H<sub>2</sub> wehrt ab, (Z<sub>2</sub> spielt zu)
- Andere Bälle verwenden (Tennisbälle, Rugbybälle...), dann jedoch Abwehr / Zuspiel ersetzen durch Fangen / Werfen

**KF:**  
**RE**  
**O**  
**D**

### Organisation



### Beschreibung

- Spieler A rennt im Zick-Zack von einem Werfer T zum anderen
- A erläuft sich die zugeworfenen Bälle und spielt sie zum jeweiligen Werfer zurück
- Die Bälle werden indirekt zugeworfen
- Nach dem Durchgang wird A zu einem Werfer T und ein Werfer T wird zum Spieler A

### Varianten

- Abwechselnd kurz und weit zuwerfen
- Flacher, schneller werfen
- Nur kurze Bälle werfen (Hecht erzwingen)

**E**  
**5**  
**H**

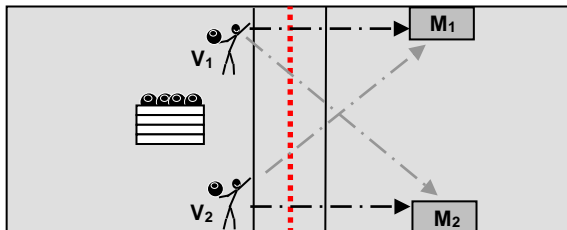
**KF:**

**RE**  
**O**

**D**

### Organisation

1 offener Schwenk-  
kasten, gefüllt  
mit versch. Bällen  
2 Matten



**E**  
**6**  
**V**

### Beschreibung

- Die Spieler  $V_1$  und  $V_2$  werfen verschiedene Bälle (Handbälle, Gymnastikbälle usw.) von der 3m-Linie aus über die Leine auf die beiden Ziele (z.B. Matten  $M_1$  und  $M_2$ )
- Wichtig: Korrekte Wurftechnik, als Vorbereitung für eine perfekte Schlagtechnik (in einem weiteren Schritt einführen)

### Varianten

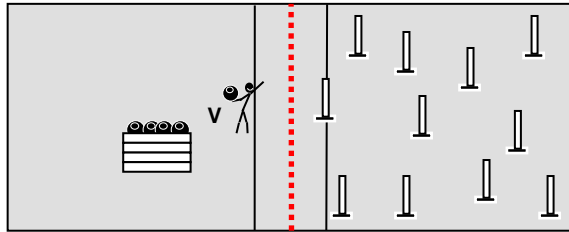
- Abwechslungsweise diagonal und longline werfen
- Als Wettkampf durchführen; Wer schafft die meisten Treffer?
- Anderes Zielort definieren (Matten verschieben)
- Wurfposition verschieben

**KF:**

**D**  
**RH**  
**O**

**Organisation**

Malstäbe  
1 offener Schwenk-  
kasten, gefüllt  
mit versch. Bällen



**E**  
**7**  
**V**

**Beschreibung**

- Spieler V versucht, von der 3m-Linie aus über die Leine in einer begrenzten Zeit (z.B. 4 Minuten) möglichst viele Ziele (Malstäbe) umzuwerfen
- Wichtig: Korrekte Wurftechnik, als Vorbereitung für eine perfekte Schlagtechnik

**Varianten**

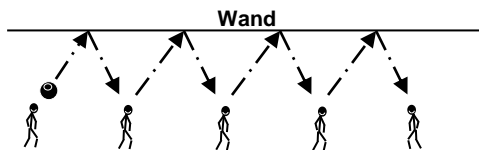
- Als Wettkampf durchführen; Wer wirft am meisten Malstäbe um?
- Verschiedene Bälle verwenden (Gymnastikbälle, Handbälle usw.)

**KF:**

**O**

**D**

**Organisation**



**E**  
**8a**  
**H, Z**

**Beschreibung**

- 5-8 Spieler stellen sich mit Blickrichtung zur Wand in einer Reihe hin
- Der erste Spieler wirft den Ball an die Wand, so dass der zweite Spieler ihn auffangen kann. Dieser wirft den Ball wieder an die Wand zum nächsten Spieler usw. alles im Rhythmus (ev. mit Musik)
- Fortsetzung: Mehrere Bälle gleichzeitig

**KF:**

**RE**  
**RH**

**Beschreibung**

- Jeder einzeln vor einer Wand: indirektes und direktes Werfen des Balles an die Wand und anschließendes Auffangen.

**Variante**

- Zwei Spieler spielen gegeneinander mit squashähnlichen Regeln und in einem begrenzten Sektor

**E**  
**8b**

**H, Z**

## Organisation

Ballone



**E**

**9**

**H, Z,  
V**

**KF:**

**D**

**O**

## Beschreibung

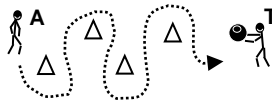
- Mit Ballonen die Schlagtechnik einüben (in Zeitlupe)
- Dito. mit Abwehr- und Zuspieltechnik

## Varianten

- Als Partnerübung
- Hindernisparcours durchlaufen, den Ballon dabei faustballmässig jonglieren / balancieren / spielen

## Organisation

Markierungskegel



**E**

**10**

**H, Z**

**KF:**

**O**

## Beschreibung

- Spieler A durchläuft einen Slalom
- Danach spielt er den von T geworfenen Ball zu T zurück

## Varianten

- Slalom rückwärts durchlaufen
- Spieler A spielt den Ball direkt zu T zurück
- T wirft den Ball seitlich von Spieler A, damit der sich den Ball seitlich erlaufen muss

## Beschreibung

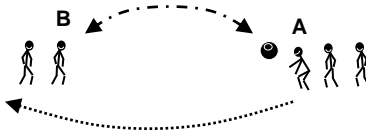
- Spieler A wirft den Ball zu Spieler B (Abstand ca. 3m)
- Spieler B hält einen Stecken waagrecht in beiden Händen, welcher ihm das Ausholen des Armes nach hinten unterbindet und wehrt den zugeworfenen Ball so zu Spieler B zurück
- Achtung: diese Übung nicht zu oft machen (das Ausholen wird zwar verhindert, dafür aber die Beweglichkeit eingeschränkt und das Durchstrecken des Armes gefördert)

**E**

**11**

**H, Z**

### Organisation



### Beschreibung

#### Rundlauf:

- Mind. 3, höchstens 7 Spieler stellen sich in zwei gegenüberliegenden Kolonnen auf
- Spieler A spielt den Ball zu B, rennt zur anderen Kolonne und schliesst dort hinten an

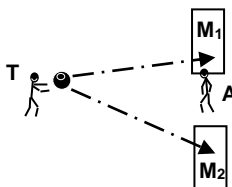
### Variante

- Dito. über eine Langbank

<b>E</b>
<b>12</b>
<b>H, Z</b>
<b>KF:</b>
<b>O</b>

### Organisation

2 Matten



### Beschreibung

- T wirft den Ball auf die Matte M<sub>1</sub> oder M<sub>2</sub>
- Spieler A fängt den Ball mit beiden Händen (Ziel: Spieler A erhechtet sich den Ball; Seitwärtshechten)

### Varianten

- T wirft von vorne (Vorwärtshechten)
- Verschiedene Bälle verwenden (z.B. Tennisball, Gymnastikball usw.)

<b>E</b>
<b>13</b>
<b>H</b>
<b>KF:</b>
<b>RE</b>
<b>O</b>
<b>D</b>

### Beschreibung

- Spieler A rennt auf eine dicke Matte zu
- T wirft/legt den Ball auf die Matte
- Spieler A erhechtet sich den Ball (spielen oder nur wegstossen; Vorwärtshechten)

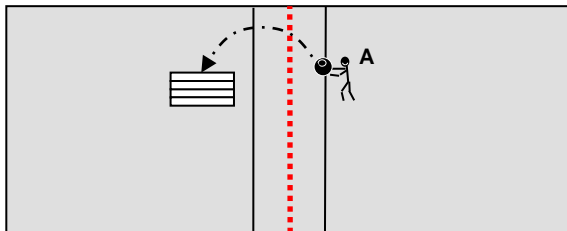
### Variante

- T wirft von der Seite (Seitwärtshechten)

<b>E</b>
<b>14</b>
<b>H</b>

**Organisation**

1 offener Schwedenkasten  
Versch. Bälle



**E**

**15**

**Z**

**Beschreibung**

- Spieler A versucht über die Leine in den offenen Schwedenkasten zu treffen (mit einem korrekten, einarmigen Wurf und Vorschrittstellung)

**Varianten**

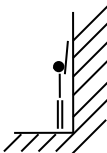
- Verschiedene Bälle verwenden (Softbälle, Tennisbälle usw.)
- In einen Basketballkorb treffen

**KF:**

**D**

**Organisation**

Wand  
1 Soft- oder Tennisball



**E**

**16**

**V**

**Beschreibung**

- Spieler V steht seitlich an eine Wand (Rechtshändler haben die rechte Hüfte an der Wand, Linkshändler die linke)
- In seiner Hand hält er einen Softball (oder Tennisball) und führt nun mit diesem eine korrekte Wurfbewegung durch
- Sinn: die Wand verhindert das seitliche Ausschwenken des Armes

**Variante**

- Verschiedene Spieler V stellen sich im Abstand von ca. 5m an die Wand; der Ball kreist nun von Spieler zu Spieler der Wand entlang um die Halle (mehrere Bälle gleichzeitig verwenden, sonst wird's langweilig)

**KF:**

**RH**

**Beschreibung**

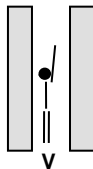
- Spieler A wirft den Ball hoch hinauf, Spieler B läuft in einem 3er-Schritt an, springt auf und fängt den Ball in der Luft (Vorübung für den Sprungschlag)

**E**

**17**

**Organisation**

2 dicke Matten



**E**  
**18**

**V**

**KF:**

**Beschreibung**

- Zwei dicke, nahe aneinander aufgestellte Matten bilden einen Abwurfgang
- Spieler V steht zwischen den beiden Matten und wirft (mit der korrekten Wurftechnik) den Ball über die Leine in die andere Spielfeldhälfte
- Sinn: Die beiden Matten verhindern das seitliche Ausschweifen der Arme

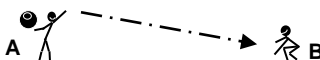
**Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Softbälle, Tennisbälle usw.)
- Auf der anderen Spielhälfte Zielsektoren aufstellen

**D**

**Organisation**

Versch. Bälle



**E**  
**19**

**H, V**

**KF:**

**Beschreibung**

- Spieler A stellt sich gegenüber von Spieler B auf
- Sie werfen sich einen Ball (muss nicht ein Faustball sein) beidhändig zu (Tipp: Musik laufen lassen, so müssen sie im Takt werfen)

**Varianten**

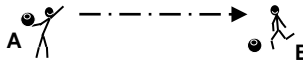
- A wirft den Ball, B wehrt ihn ab
- Jeder hat einen Ball (unterschiedliche Bälle), die sie sich gleichzeitig zuwerfen
- A und B werfen sich die Bälle einhändig von oben zu (Vorübung zum Schlag)

**RH**

**D**  
**O**

**Organisation**

Versch. Bälle  
Tennisbälle



**E**  
**20**

**Beschreibung**

- Spieler A stellt sich gegenüber von Spieler B auf (Abstand: ca. 5m)
- Sie werfen sich Tennisbälle zu (einer oben, einer unten durch)
- Fortsetzung: Die Tennisbälle kreuzen sich in der Luft
- Fortsetzung: Mit der schlechteren Hand werfen

**Variante**

- Sie werfen sich einen Tennisball hin und her, während der andere Ball unten durch fussballmässig hin und her gespielt wird

**KF:**

**RH**  
**RE**  
**O**

**Organisation**

Tennisbälle  
Ev. Ballone



**E**  
**21**

**Beschreibung**

- Spieler A hält einen Tennisball in der Hand
- Spieler B wirft ihm einen anderen Tennisball zu
- Spieler A wirft sich seinen Tennisball vor sich hoch, fängt den von B zugeworfenen Ball und wirft ihn B sofort zurück
- Als Krönung versucht A nun, den selber hochgeworfenen Ball aufzufangen

**Variante**

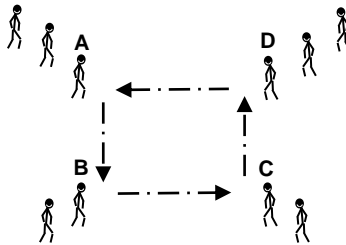
- Statt dass sich Spieler A einen Tennisball hochwirft, nimmt er einen aufgeblasenen Ballon, welcher er loslässt (nicht hinaufwerfen!) Nachdem A den von B zugeworfenen Ball zurückgeworfen hat, fängt er den Ballon (welcher unterdessen 1x den Boden berührt hat) wieder auf

**KF:**

**D**  
**RH**  
**RE**  
**O**

**Organisation**

Versch. Bälle


**E**  
**22**
**Beschreibung**

- Es werden vier Kolonnen gebildet, welche sich in einem Quadrat aufstellen
- Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, rennt zu B und schliesst hinten an
- Spieler B wirft den Ball zu Spieler C, rennt zu C und schliesst hinten an (es wird nach rechts geworfen und nach rechts gerannt)
- Usw.

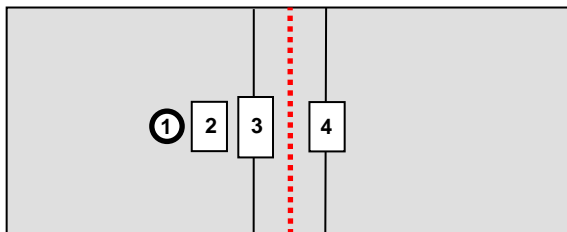
**Varianten**

- Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, rennt zu Spieler D. Spieler B wirft den Ball zu Spieler C, rennt zu Spieler A (es wird nach rechts geworfen und nach links gerannt)
- Gegengleich (es wird nach links geworfen und nach rechts gerannt)
- Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, rennt zu C. Spieler B wirft den Ball zu Spieler C, rennt zu D (es wird nach rechts geworfen und diagonal gerannt)
- Spieler A wirft den Ball zu Spieler C, rennt zu B. Spieler C wirft den Ball zu Spieler D, rennt zu A (es wird in der 8 geworfen und an den Ort, von wo der Ball kommt gerannt)
- Spiegelbildlich
- Mehrere Bälle ins Spiel bringen
- Verschiedene Bälle verwenden
- Im Takt zu einer Musik werfen

**KF:**
**RE**  
**O**
**D**  
**RH**

**Organisation**

- 1 Reif
- 2 Matten
- 1 Schwedenkassenoberteil



**E**

**23**

**V**

**Beschreibung**

- Zuerst werden die letzten drei Schritte des Sprungschlag-Anlaufes trocken geübt (ev. klatscht der Trainer dabei den Rhythmus in die Hände)
- Spieler V rennt – im selben Rhythmus – durch die in der Halle bereitgestellten Hilfen. Für Rechtshändler: Linker Fuss in den Reifen (1), rechter Fuss auf die Matte (2), Absprung mit linkem Bein auf dem Schwedenkassenoberteil (3), Landung auf der Matte (4)

**KF:**

**RH**

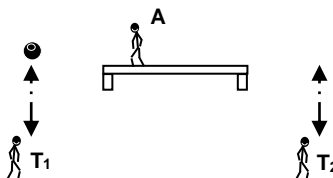
**Varianten**

- Dito. mit einem Ball in der Hand, welcher bei Absprung mit der korrekten Armbewegung abgeworfen wird (Faustbälle eignen sich dafür nicht, sie sind zu gross)
- Der Ball wird auf ein Ziel geworfen

**O**

**Organisation**

- 1 Langbank
- Ev. versch. Bälle



**E**

**24**

**H, Z**

**Beschreibung**

- Spieler A rennt über eine Langbank und bekommt dort von T<sub>1</sub> einen Ball zugeworfen, welcher er direkt fängt und T zurückwirft
- Spieler A rennt auf die andere Seite (über die Langbank) und bekommt dort von T<sub>2</sub> einen Ball zugeworfen usw.
- Fortsetzung: Ball indirekt zurückspielen

**Varianten**

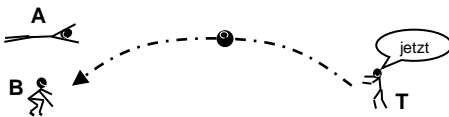
- Verschiedene Bälle verwenden
- Rückwärts die Langbank überqueren

**KF:**

**G**

**O**

## Organisation



## Beschreibung

- Spieler A liegt auf dem Rücken, mit dem Kopf zu T
- Spieler B wartet in Abwehrstellung auf den Ball
- T wirft den Ball zu B und ruft gleichzeitig „jetzt“, B wehrt den Ball ab
- Wenn A das „jetzt“ hört, steht er auf und versucht, den von B abgewehrten Ball direkt zu fangen

## Variante

- Beide Spieler liegen auf dem Rücken, mit dem Kopf zu T; Spieler A liegt 10m weiter weg von T als Spieler B. Hören die Spieler das „jetzt“ stehen beide auf. B macht die Abnahme, während A nach vorne rennt und dann den von B abgewehrten Ball direkt auffängt.

E

25

H, Z

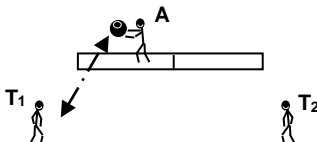
KF:

RE

O

## Organisation

2 Matten



E

26

H

KF:

RE

G

O

## Beschreibung

- 2 Matten werden aneinandergelegt, Spieler A stellt sich darauf
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> werfen abwechselnd auf die Matten (variiert werfen: hoch, tief, rechts, links, schnell usw.)
- Ziel von A: alle geworfenen Bälle direkt fangen und in einem Bewegungsfluss zurückwerfen, ohne die Matten zu verlassen

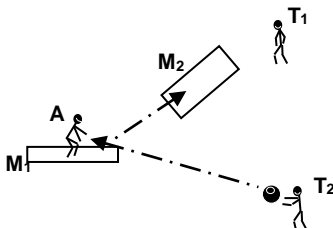
## Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden (Medizinbälle, Tennisbälle u.a.)
- Spieler A steht nur auf einem Bein
- Fortsetzung: Spieler A spielt die Bälle faustballmässig zurück
- Spieler A hat einen Ball in der Hand (Ziel: Fangen des zugeworfenen Balles mit einer Hand)

D

### Organisation

2 Matten



E

27

H

### Beschreibung

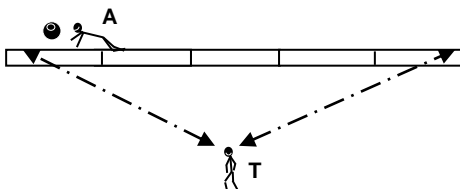
- 2 Matten aufstellen (siehe Organisation)
- Spieler A steht auf der Matte M<sub>1</sub>, T<sub>1</sub> hinter M<sub>2</sub> und T<sub>2</sub> gegenüber von T<sub>1</sub>
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> werfen abwechselnd auf A (variiert werfen: Hoch, tief, rechts, links, schnell usw.)
- Ziel von A: Alle geworfenen Bälle direkt fangen und in einem Bewegungsfluss auf M<sub>2</sub> werfen, ohne die eigene Matte zu verlassen
- Fortsetzung: A wehrt die zugeworfenen Bälle faustballmässig ab, so dass sie auf M<sub>2</sub> landen

KF:

D  
G  
O

### Organisation

Ca. 5 Matten



E

28

H

### Beschreibung

- Ca. 5 Matten werden längs aneinandergelegt
- Spieler A steht in der Mitte der Mattenbahn
- T wirft den Ball nach rechts oder links (je ans Ende der Mattenbahn)
- A erläuft sich den Ball, fängt ihn und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zurück zu T
- Fortsetzung: Seitwärtshechten
- Fortsetzung: Spieler A spielt den Ball faustballmässig zu T zurück

### Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden
- T wird durch einen Spieler V ersetzt, welcher die Bälle mit einer Angabe in Richtung A schlägt

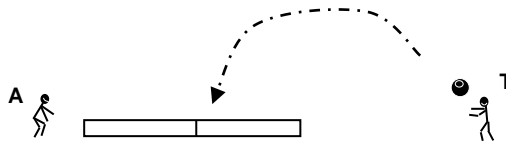
KF:

O

D

### Organisation

2 Matten



### Beschreibung

- Spieler A steht hinter zwei Matten, T ca. 5m davor
- T wirft den Ball auf die Matten, A versucht, den Ball indirekt zu fangen und in einem Bewegungsfluss zu T zurückzuspielen (Sinn: durch die Matte verändert sich das Aufspringverhalten des Balles)

**E**

**29**

**H**

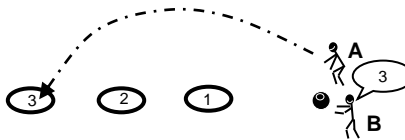
**KF:**

**D**

**RE**

### Organisation

3 Reifen



### Beschreibung

- 3 Reifen werden in einer Linie hingelegt
- Spieler A und B stehen dahinter
- Während sich A den Ball aufwirft, sagt B eine Zahl zwischen 1 und 3
- A versucht, den von B genannten Reifen mit einem Zuspiel zu treffen

### Varianten

- Verschiedenfarbige Reifen verwenden und jeweilige Farbe rufen
- B steht hinter A, wirft den Ball über den Kopf von A und ruft gleichzeitig die Zahl eines Reifens. Sobald A den Ball sieht, spielt er ihn in den genannten Reifen.

**E**

**30**

**Z**

**KF:**

**D**

**O**

**RE**

### Beschreibung

- Gleiche Organisation wie bei E30, nur steht Spieler A vor den Reifen und Spieler B dahinter
- A wirft den Ball (mit Vorschrittstellung) in einen der drei Reifen
- B wehrt den Ball indirekt ab

### Variante

- B wehrt direkt ab

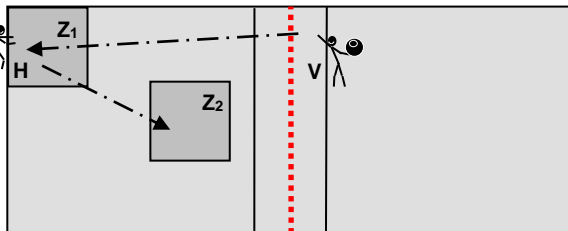
**E**

**31**

**H**

**Organisation**

Markierungskegel  
für Zielsektoren



**E**

**32**

**H, V**

**Beschreibung**

- Spieler V wirft einen Faustball in den Zielsektor Z<sub>1</sub>
- Spieler H fängt den Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss in den Zielsektor Z<sub>2</sub>
- Fortsetzung: Spieler H wehrt den Ball in den Zielsektor Z<sub>2</sub> ab (faustballmässig)

**Varianten**

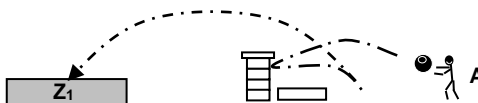
- Im Zielsektor Z<sub>2</sub> steht ein Spieler Z, welcher den von H abgewehrten Ball zuspießt
- V schlägt den Ball in den Zielsektor Z<sub>1</sub>

**KF:**

**O**

**Organisation**

1 Schwedenkasten  
1 Matten  
Markierungskegel



**E**

**33**

**H**

**Beschreibung**

- Eine Matte wird vor einen Schwedenkasten gelegt
- Spieler A wirft den Ball an den Schwedenkasten, so dass er hinter der Matte zu Boden kommt (berührt der Ball die Matte, so muss neu angefangen werden)
- A spielt den vom Schwedenkasten zurückspringende Ball mit einer Faustballabwehr über den Schwedenkasten in den Zielsektor Z<sub>1</sub> (Zielsektor z.B. mit Matten oder Markierungskegeln legen)

**Variante**

- Paarweise spielen, A wirft den Ball an den Schwedenkasten, B spielt ihn in Z<sub>1</sub>

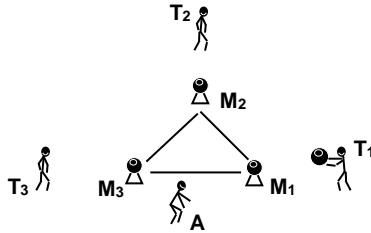
**KF:**

**RE**

**O**

### Organisation

- 3 Markierungskegel
- 3 Tennisbälle



**E**

**34**

**H, Z**

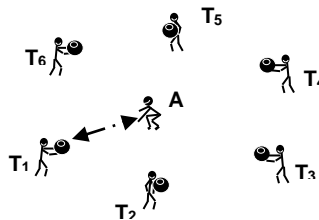
### Beschreibung

- 3 Markierungskegel M<sub>1</sub>-M<sub>3</sub> werden in einem Dreieck angeordnet, auf jedem liegt ein Tennisball
- Hinter jedem Kegel steht ein Werfer T<sub>1</sub>-T<sub>3</sub> mit einem Faustball
- Spieler A rennt zu M<sub>1</sub>, nimmt den dort liegenden Tennisball und wirft ihn vor sich in die Höhe
- In dieser Zeit wirft T<sub>1</sub> den Ball zu A. A fängt diesen auf und wirft ihn umgehend zu T<sub>1</sub> zurück und fängt den zuvor aufgeworfenen Tennisball
- A rennt zu M<sub>2</sub> und macht das selbe, danach bei M<sub>3</sub>

**KF:**

**D  
RH  
RE**

### Organisation



**E**

**35**

**H**

### Beschreibung

- Spieler A steht in der Mitte, T<sub>1</sub>-T<sub>6</sub> (oder mehr) in einem Kreis um A, je mit einem Faustball
- T<sub>1</sub> wirft den Ball zu A, A fängt ihn (indirekt) und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>1</sub> zurück
- T<sub>2</sub> wirft den Ball zu A, A fängt ihn (indirekt) und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>2</sub> zurück
- Usw. im Kreis herum

### Varianten

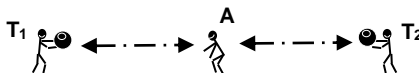
- Alles direkt
- Wild durcheinander werfen (der T, welcher wirft, ruft zuerst „ich“)
- Fortsetzung: A wehrt die Bälle faustballmässig ab

**KF:**

**RE  
O**

### Organisation

Ev. Ballone



E

36

H

KF:

O

RH

### Beschreibung

- Spieler A steht zwischen T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub>
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> haben je einen Faustball
- Zuerst wirft T<sub>1</sub>, A fängt den Ball indirekt und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>1</sub> zurück
- A dreht sich zu T<sub>2</sub> und fängt den von T<sub>2</sub> geworfenen Ball indirekt und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>2</sub> zurück
- Usw.

### Varianten

- A muss zugleich einen Ballon immer in der Luft halten
- A hält einen anderen Ball ständig in einer Hand und fängt so die von T geworfenen Bälle mit der anderen Hand
- Dito. direkt
- Fortsetzung: A wehrt die Bälle faustballmässig ab

### Organisation

Unihockeyschläger o.ä.



E

37

H

### Beschreibung

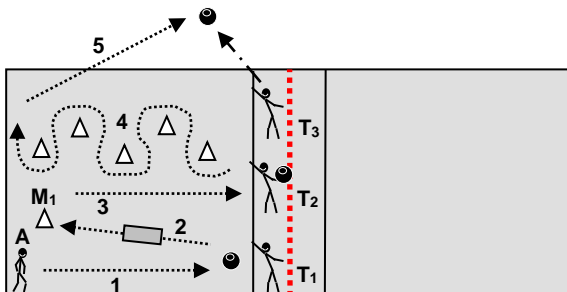
- T wirft den Ball zu Spieler A
- A hält einen Unihockeyschläger (oder ähnliches) in den Händen und spielt den von T geworfenen Ball (mit dem Unterarm) zu T zurück
- Sinn: Der Unihockeyschläger verhindert das Ausholen des Armes und zwingt den Spieler, hinter den Ball zu laufen

### Variante

- Fortsetzung: Ein Spielbändel zwischen beiden Händen (straff) halten und so zurückspielen

**Organisation**

Markierungskegel  
1 Matte



**E**

**38**

**H, Z,  
V**

**Beschreibung**

- Der Parcours wird wie oben abgebildet aufgestellt
- 1) Spieler A erläuft sich den von T<sub>1</sub> kurz geworfenen Ball, fängt ihn und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>1</sub> zurück (im Passgang!)
- 2) A rennt rückwärts zum Markierungskegel M<sub>1</sub> und macht auf der Matte in der Mitte der Strecke eine Rolle rückwärts
- 3) A fängt den von T<sub>2</sub> weit und flach geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>2</sub> zurück (in der Vorschriftstellung!)
- 4) A rennt den Slalom
- 5) A fängt den von T<sub>3</sub> nach aussen geworfenen Ball mit beiden Händen und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>3</sub> zurück

**Variante**

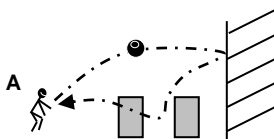
- Fortsetzung: A spielt jeweils faustballmässig zu T zurück

**KF:**

**D  
RE  
O**

**Organisation**

Wand  
2 Matten



**E**

**39**

**Z**

**Beschreibung**

- Spieler A wirft den Ball so an die Wand, dass er zwischen den Beiden Matten auf dem Boden auftrifft (Abstand zwischen den beiden Matten ca. 1m)
- A fängt den Ball und wirft ihn erneut an die Wand
- Wichtig: Geworfen wird in der Vorschriftstellung (Vorübung für indirektes Zuspiel) oder Passgang (Vorübung für direktes Zuspiel)

**Variante**

- Wettbewerb: wer schafft die meisten Treffer in 3 Minuten?

**KF:**

**RH**

**Beschreibung**

- Spieler A wirft einen Faustball in die Höhe
- A sitzt auf den Boden ab, steht wieder auf und fängt den aufgeworfenen Ball, bevor dieser den Boden das 2. Mal berührt hat

**Variante**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)

**E****40****Beschreibung**

- Spieler A wirft einen Faustball in die Höhe
- A berührt mit einer Hand den Boden und fängt den aufgeworfenen Ball, bevor dieser einmal den Boden berührt hat

**Variante**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)

**E****41****Beschreibung**

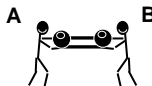
- Spieler A balanciert einen Faustball auf dem Unterarm und läuft so im Feld umher

**Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)
- A muss einen Slalom durchlaufen mit einem Faustball balancierend
- Verschiedene Spieler bewegen sich auf kleinem Raum (z.B. 5x5m) mit balancierendem Ball fort
- A balanciert den Ball auf dem Unterarm und schaut dabei B in die Augen

**E****42****Organisation**

2 Spielbänder

**E****43****Beschreibung**

- Spieler A und B sind an ihren Händen mit Spielbändern verbunden
- Beide balancieren einen Faustball auf einem Unterarm

**Variante**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)

**KF:****G**

### Organisation



**E**  
**44**

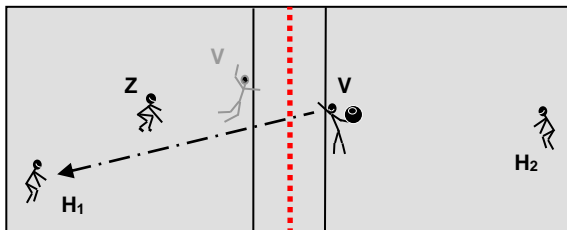
### Beschreibung

- Spieler A und B stehen ca. 2-3m auseinander
- A legt sich einen Faustball auf den Unterarm und balanciert diesen einige Sekunden lang
- Dann gibt er einen Pass zu B
- B beruhigt den Ball ohne Hilfe der Hände, bis er auf seinem Unterarm zum Stillstehen kommt und balanciert nun seinerseits einige Sekunden
- Usw.

**KF:**

**G**

### Organisation



**E**  
**45**

**H, Z,**  
**V**

### Beschreibung

- Spieler H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> sind Abwehrspieler
- Spieler Z und Spieler V sind in beiden Feldhälften als Zuspieler bzw. Angreifer tätig (nach dem Angriff wechseln sie jeweils die Feldhälfte)
- V wirft den Ball über die Leine auf die andere Spielhälfte zu H
- H darf sich in seiner Feldhälfte verschieben, V muss immer auf H werfen
- H wehrt ab, Z spielt indirekt zu
- V fängt den Ball und wirft ihn auf die andere Feldhälfte
- Usw.

**KF:**

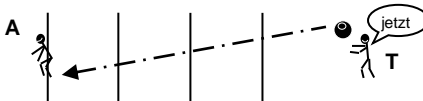
**O**

### Variante

- Fortsetzung: V schlägt den Ball

### Organisation

Ev. Markierungskegel



E

46

H

### Beschreibung

- 4 aufeinanderfolgende Linien werden benötigt (Feld: Markierungskegel; Halle: vorhandene Linien benutzen)
- Spieler A steht auf der vordersten Linie, mit dem Rücken zu T
- T ruft „jetzt“ und wirft den Ball auf die Füße von A
- A dreht sich sofort um, nachdem er das „jetzt“ gehört hat und versucht, den Ball zu fangen
- Danach geht er eine Linie weiter nach hinten
- Usw.

KF:

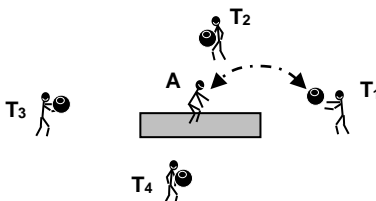
D  
RE

### Variante

- Fortsetzung: A versucht, den von T geworfenen Ball mit einem Arm irgendwie zu berühren (Vorübung zur Drop-Abnahme); Wichtig: Es muss keine schöne Abnahme sein, Hauptsache ist, A kann den Ball berühren

### Organisation

1 dicke Matte



E

47

H

### Beschreibung

- Spieler A steht auf einer dicken Matte, T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> sind mit je einem Ball rings um die Matte verteilt
- T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> werfen abwechselnd im Kreis herum den Ball zu A
- A dreht sich jeweils zum werfenden T, fängt den geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T zurück

KF:

RE

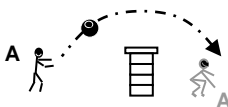
### Varianten

- T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> werfen durcheinander, rufen aber vorher „ich“; A hat sich nach dem Laut zu drehen
- Fortsetzung: A macht eine Faustballabwehr zu T

O

### Organisation

1 Schwedenkasten



**E**

**48**

### Beschreibung

- Es wird ein Hindernis aufgestellt (z.B. Schwedenkasten)
- Spieler A steht dahinter und wirft den Ball über das Hindernis
- Danach springt A selber darüber und fängt den Ball auf der anderen Seite, bevor dieser den Boden 2x berührt hat

### Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden
- Schafft es jemand, den Ball direkt zu fangen?

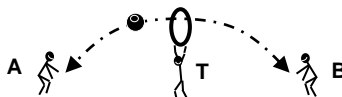
**KF:**

**RE  
O**

### Organisation

1 Reif

Ev. 1 Schwedenkasten



**E**

**49**

**Z**

### Beschreibung

- T steht zwischen Spieler A und B mit einem Reifen in seinen gestreckten Armen über dem Kopf
- A wirft mit einem Curlingwurf (mit Vorschrittstellung bei grosser Distanz, mit Passgang bei kurzer Distanz) durch den Reifen zu B
- Dito. B zu A

### Varianten

- Abstand zu T vergrössern/verkleinern
- Höhe des Reifens verändern (T steht auf einen Schwedenkasten oder bückt sich)
- Verschiedene Bälle verwenden

**KF:**

**D**

### Beschreibung

- Spieler A und B stehen sich im Abstand von ca. 9m gegenüber, beide haben einen Reifen vor sich liegen
- Sie spielen ohne Unterbruch indirekt hin und her und versuchen jeweils, den Reifen des Partners zu treffen
- Vereinfachung: Ball mit Vorschrittstellung werfen

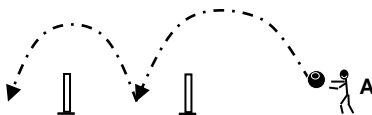
**E**

**50**

**Z**

### Organisation

2 Hürden o.ä.



### Beschreibung

- Es werden immer 2 Hürden hintereinander aufgestellt
- Spieler A steht hinter den Hürden und wirft den Ball mit einem Curlingwurf (mit Vorschrittstellung) über die erste Hürde
- Ziel: Ball muss nach der 1. Hürde den Boden berühren und danach über die 2. springen

### Varianten

- Nur 1 Hürde aufstellen; Ziel: Ball muss zuerst den Boden berühren und dann über die Hürde springen
- Verschiedene Bälle verwenden

E

51

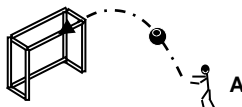
Z

KF:

D

### Organisation

1 Fussballtor o.ä.



### Beschreibung

- Spieler A steht ca. 3m vor einem Fussballtor
- A wirft den Ball mit einem Curlingwurf (mit Passgang) an die Latte des Tors

### Varianten

- Abstand zum Tor vergrössern (Curlingwurf mit Vorschrittstellung)
- Fortsetzung: Faustballmässig an die Latte spielen

E

52

Z

KF:

O

### Beschreibung

- Spieler A steht 10-15m vor einem Fussballtor
- A wirft den Ball (z.B. Handball) in das Tor

### Variante

- Fortsetzung: mit einer Faustballangabe das Tor treffen

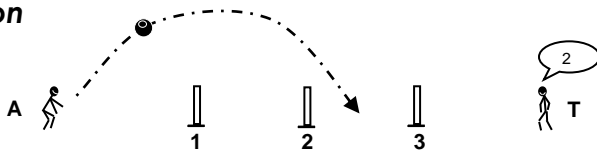
E

53

V

**Organisation**

3 Hürden o.ä.



**E**  
54  
Z

**Beschreibung**

- 3 Hürden werden hintereinander aufgestellt
- Spieler A wirft den Ball auf und spielt ihn hinter die von T gewünschte Hürde

**Variante**

- A macht die Augen zu und startet erst, wenn T die gewünschte Hürde genannte hat (T ruft und wirft gleichzeitig – T steht neben A)

**KF:**  
**D**  
**O**  
**RE**

**Organisation**



**E**  
55

**Beschreibung**

- Ziel: Vorwärts- und Rückwärtsdrall kennen lernen
- Spieler A wirft sich den Ball hoch und versucht, an Ort einen Ball mit Vorwärts- bzw. Rückwärtsdrall zuzuspielen
- A fängt den Ball wieder und probiert weiter
- Fortsetzung: Es werden ohne Unterbruch Zuspiele gespielt, A bewegt sich dabei frei im Feld
- Fortsetzung: Seitwärtsdrall ausprobieren
- Sinn: Die Spieler sollen die verschiedenen Drallarten üben, ohne Druck oder visuellen Zielen

**KF:**  
**D**

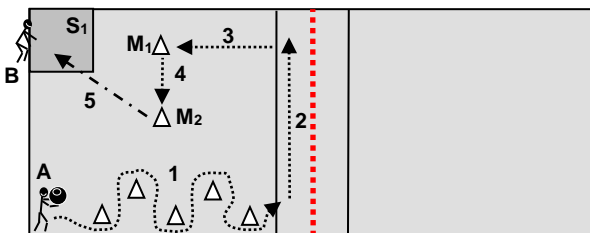
**Beschreibung**

- Spieler A macht eine Rumpfbeuge und spielt danach den von T nach rechts geworfenen Ball mit dem rechten Arm zu T zurück
- A macht eine weitere Rumpfbeuge und spielt danach den von T nach links geworfenen Ball mit dem linken Arm zurück; 20 Wiederholungen

**E**  
56  
**H**

**Organisation**

Markierungs-  
kegel



**E**  
**57**

**Beschreibung**

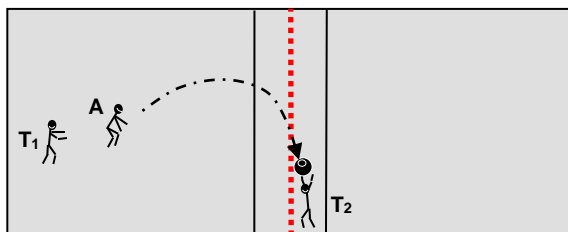
Parcours:

- 1.) Spieler A balanciert den Ball auf dem Unterarm durch den Slalom
- 2.) A balanciert den Ball auf dem Unterarm im 3m-Raum
- 3.) A balanciert den Ball auf dem Unterarm rückwärts laufend zum Markierungskegel M<sub>1</sub>
- 4.) A geht langsam zu M<sub>2</sub>, dabei wirft er den Ball 2-3x hoch und beruhigt/balanciert ihn mit dem Unterarm bis zum Stillstehen
- 5.) A wirft / schlägt den Ball in den Sektor S<sub>1</sub>; Spieler B fängt den Ball oder wehrt ihn ab und geht nun seinerseits in den Parcours

**KF:**

**D**  
**G**  
**O**

**Organisation**



**E**  
**58**

**Z**

**Beschreibung**

- T<sub>1</sub> wirft den Ball hoch in die Mitte
- T<sub>2</sub> stellt sich irgendwo unter die Leine (bei jedem Spielzug an einen anderen Ort)
- Spieler A läuft hinter den Ball, fängt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss direkt in die Hände von T<sub>2</sub>

**Varianten**

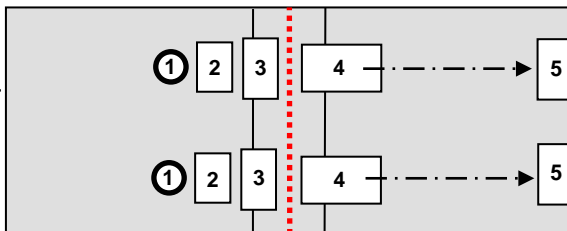
- Fortsetzung: Spieler A spielt ein indirektes Zuspiel in den 3m-Raum auf der Höhe von T<sub>2</sub>
- T<sub>1</sub> wirft differenziert (hoch, flach, weit, nah usw.)

**KF:**

**D**  
**O**

**Organisation**

- 4 dicke Matten
- 2 Schwedenkasten-  
oberteile
- 2 Matten
- 2 Reifen



**E**

**59**

**V**

**Beschreibung**

- Es werden folgende Geräte aufgestellt: Reifen (1), Matte (2), Schwedenkastenoberteil (3), dicke Matte (4), dicke Matte an die Wand gestellt (5)
- Für Rechtshänder: Linker Fuss in Reif, rechter auf Matte, linker auf Schwedenkastenoberteil, Absprung und Wurf (eines Tennis- oder Gymnastikballes) an die hintere Matte (5), Landung auf Matte (4)

**Variante**

- 2 Teams gegeneinander; welches Team schafft mehr Treffer auf die Matte (5)?

**KF:**

**RH**

**Organisation**

- 1 Langbank



**E**

**60**

**H**

**Beschreibung**

- Auf einer Langbank macht Spieler A eine Liegestütze
- Danach spielt A den von T nach rechts geworfenen Ball mit dem rechten Arm zu T zurück (A bleibt mit den Armen aufgestützt)
- Nach einer weiteren Liegestütze spielt er den von T nach links geworfenen Ball mit dem linken Arm zu T zurück; 20 Wiederholungen

**KF:**

**RE**

**Beschreibung**

- Spieler A springt seitwärts über eine Langbank (beidbeiniger Sprung)
- A spielt den von T geworfenen Ball indirekt zu T zurück (auf der linken Seite der Langbank mit dem rechten Arm und umgekehrt)
- 20 Wiederholungen

**E**

**61**

**H**

**Beschreibung**

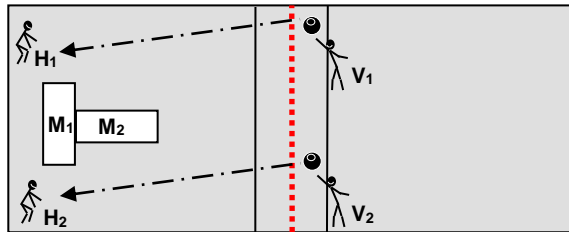
- Spieler A steht auf einem Medizinball, dieser wiederum liegt auf einer halbdicken Matte (16er Matte)
- T wirft den Ball zu A, dieser fängt den Ball und wirft ihn zu T zurück

**Variante**

- A steht auf einem Gymnastikball, dieser wiederum liegt auf einer dicken Matte

**E****62****H****Organisation**

2 dicke Matten

**E****63****V, H****Beschreibung**

- Zwei dicke Matten  $M_1$  und  $M_2$  werden (als Schutz und Abgrenzung) in einer T-Form aufgestellt; Die Matten bleiben auf dem Mattenwagen, weil sie sonst umfallen
- Spieler  $V_1$  und  $V_2$  werfen die Bälle gerade auf die Spieler  $H_1$  und  $H_2$
- $H_1$  bzw.  $H_2$  wehrt ab und macht einem  $H_3$  Platz, welcher hinter der Matte  $M_1$  wartet und geht selber hinter die Matte  $M_1$ , bis er wieder an der Reihe ist
- Sinn: Longline Würfe / Schläge üben
- Fortsetzung: V schlägt eine Angabe

**Beschreibung**

- Spieler A und B stehen nebeneinander hinter dem 3m-Raum
- A wirft den Ball auf, B spielt ihn direkt auf die Leine; Berührt er die Leine, erhält er einen Punkt
- B wirft, A spielt direkt zu
- Wer hat nach 5 Min. mehr Punkte?

**E****64****Z****Beschreibung**

- Zwischen Spieler A und B steht ein Stufenbarren
- Beide versuchen abwechselungsweise zwischen die Holme zu spielen

**E****65**

**Organisation**

Klebestreifen



E

66

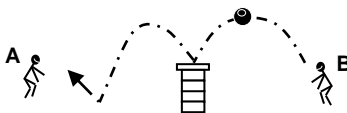
Z

**Beschreibung**

- An die Wand wird ein Quadrat gezeichnet (oder geklebt)
- Spieler A spielt an die Wand ins Quadrat
- Wie viele Treffer erreicht er in 4 Min.?

**Organisation**

1 Schwedenkasten



E

67

Z

**Beschreibung**

- Zwischen Spieler A und B steht ein Schwedenkasten
- Sie spielen ohne Unterbruch den Ball hin und her
- Ziel: Der Ball berührt das Schwedenkastenoberteil und springt dann zum Partner

KF:

RE

**Beschreibung**

- Verfügt die Turnhalle über eine Sprossenwand mit einem offenen Quadrat im oberen Teil, wird diese hervorgeklappt
- Spieler A wirft den Ball auf und spielt mit einem Zuspiel durch die Öffnung
- Wie viele Punkte kann A in 4 Min. erzielen?

E

68

Z

**Beschreibung**

- Spieler A und B stellen sich gegenüber auf; Zwischen ihnen wird ein Schaukelringpaar heruntergelassen
- Ohne Unterbruch spielen sie sich den Ball hin und her
- Zuspiele, welche zwischen den beiden Schaukelringen hindurch erfolgen, ergeben 1 Punkt

E

69

Z

**Organisation**

1 Langbank

**E****70****H****Beschreibung**

- Spieler A sitzt auf einer Langbank, T steht mit einem Ball davor
- T lässt den Ball fallen
- A erhebt sich von der Langbank und spielt den Ball zu T zurück
- Sinn: Tief-Hochbewegung

**KF:****RH****Organisation**

1 Theraband

**E****71****V****Beschreibung**

- Ein Theraband o.ä. (z.B. Veloschlauch, Gymnastikband) wird an der Sprossenwand auf Schulterhöhe befestigt
- Spieler V vollbringt nun mit dem Theraband die korrekte Schlagbewegung; Langsam aber korrekt

**Beschreibung**

- Spieler A und B stellen sich gegenüber auf; Zwischen ihnen wird eine Langbank gestellt
- Beide halten je zwei Tennisbälle in den Händen (Sinn: Geschlossene Faust)
- Ohne Unterbruch spielen sie sich den Ball hin und her

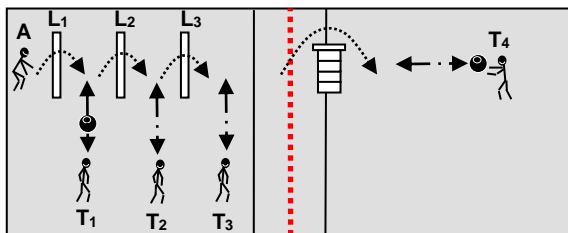
**E****72****H****Beschreibung**

- Spieler A und B stellen sich nebeneinander vor einem Schwedenkasten auf
- Die beiden werfen abwechselungsweise den Ball an den Kasten
- Ziel: Ball so werfen, dass der andere ihn nicht vor der 2. Bodenberührung fangen kann
- Geworfen wird jeweils von dem Ort aus, wo der Ball gefangen wurde

**E****73**

**Organisati-  
on**

3 Langbänke  
1 Schwedenka-  
sten



**E**

**74**

**H, Z**

**Beschreibung**

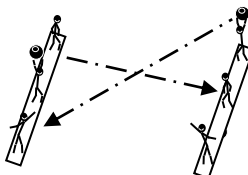
- 3 Langbänke L<sub>1</sub> bis L<sub>3</sub> und einen Schwedenkasten werden im Abstand von je ca. 4m parallel zueinander hingestellt
- Die Werfer T<sub>1</sub> bis T<sub>4</sub> werfen den Ball jeweils vor sich hin
- Spieler A springt über L<sub>1</sub> und spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück; Dito. mit L<sub>2</sub> und L<sub>3</sub>
- Danach springt/klettert A über den Schwedenkasten und spielt den von T<sub>4</sub> geworfenen Ball zu T<sub>4</sub> zurück

**KF:**

**D  
RE  
O**

**Organisation**

2 Langbänke  
Ev. Medizinbälle



**E**

**75**

**V**

**Beschreibung**

- 2 Langbänke werden im Abstand von ca. 4m parallel nebeneinander gestellt
- Ein Team (3-5 Spieler) steht auf der einen, das andere auf der anderen Langbank
- Die Teams versuchen, mit einem Wurf (mit einem Faust- oder Medizinball) die gegnerischen Spieler herunterzuwerfen
- Es darf auf den gegenüberliegenden, aber auch auf die anderen Gegenspieler geworfen werden
- Das Team, welches zuerst keine Spieler mehr auf der Bank hat, hat verloren

**KF:**

**RE  
G**

**Beschreibung**

- Spieler A und B spielen direkt hin und her und schauen sich dabei in die Augen und nicht auf den Ball

**E**

**76**

### Beschreibung

- 2 Langbänke werden im Abstand von ca. 4m parallel nebeneinander gestellt (Organisation siehe E75)
- Spieler A steht auf der einen, Spieler B auf der anderen Langbank
- Sie versuchen gegenseitig, sich mit einem Wurf (mit einem Faust- oder Medizinball) herunterzuschiesen
- Schiesst ein Spieler am Gegner vorbei, wird der Ball geholt und punktlos weitergespielt
- Fällt ein Spieler von der Langbank, erhält der andere 2 Punkte
- Fängt ein Spieler den Ball, erhält er 1 Punkt

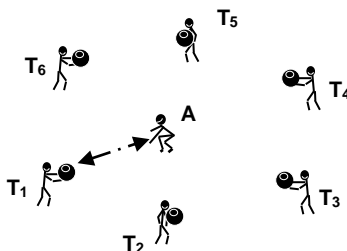
E

77

V

### Organisation

6 Basketballbälle



E

78

H

### Beschreibung

- T<sub>1</sub> bis T<sub>6</sub> stellen sich in einem Kreis auf, jeder hält einen Basketball
- Spieler A rennt zu T<sub>1</sub>, T<sub>1</sub> rollt den Ball zu A
- A nimmt den Ball auf und wirft ihn zu T<sub>1</sub> zurück
- A rennt zu T<sub>2</sub>, dito bei T<sub>2</sub>

### Varianten

- T wirft den Ball auf Brusthöhe, A fängt ihn und wirft ihn zu T zurück
- T wirft den Ball über Kopfhöhe, A fängt ihn und wirft ihn zu T zurück
- T wirft den Ball, A hält ihn, dreht sich um und wirft den Ball zwischen den Beinen rückwärts zu T zurück
- Einarmiger Rückwurf
- Verschiedene Bälle verwenden

KF:

D

O

### Beschreibung

- Spieler A prellt einen Ball neben sich
- Gleichzeitig spielt er die von T geworfenen Bälle zu T zurück, ohne die Kontrolle über den prellenden Ball zu verlieren

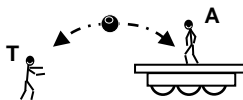
E

79

H

**Organisation**

- 1 Schwedenkasten-  
oberteil
- 3 Basketballbälle



**E**  
80

**Beschreibung**

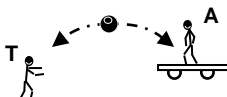
- Ein Schwedenkastenoberteil wird über drei Basketballbälle gelegt
- Spieler A steht darauf, fängt die von T geworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T zurück
- Fortsetzung: A spielt die Bälle zurück

**KF:**

**G**

**Organisation**

- 1 Pedalo o.ä.



**E**  
81

**Beschreibung**

- Spieler A steht auf einem Pedalo o.ä. (z.B. Wackelbrett, Rollbrett) und bewegt sich langsam vorwärts
- Gleichzeitig fängt er die von T geworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T zurück
- Fortsetzung: A spielt die Bälle zurück

**KF:**

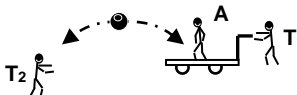
**G**

**Variante**

- Auf Pfiff Wechsel vorwärts-rückwärts

**Organisation**

- 1 leerer Mattenwagen



**E**  
82

**Beschreibung**

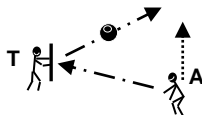
- Spieler A steht auf einem leeren Mattenwagen
- T<sub>1</sub> schiebt den Mattenwagen langsam in der Halle herum
- A fängt die von T<sub>2</sub> zugeworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T<sub>2</sub> zurück
- Fortsetzung: A spielt die Bälle zurück

**KF:**

**G**

**Organisation**

1 Holzbrett o.ä.

**Beschreibung**

- Spieler A wirft T den Ball zu
- T lenkt den Ball mit einem Holzbrett o.ä. in versch. Richtungen ab
- A fängt den zurückkommenden Ball direkt

**E****83****H****KF:****D****RE****Organisation**

2 Softbälle

**Beschreibung**

- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> halten je einen Softball in der Hand. Mit diesen klemmen sie Mitte einen Faustball ein und halten ihn über der Leine hoch
- Spieler A läuft in einem 3er-Schritt an und schlägt den eingeklemmten Faustball heraus

**Variante**

- Ein Faustball wird in eine alte Trainerhose (oder Pullover) gesteckt, T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> halten je ein Hosenbein; Spieler A schlägt auf den Ball, ohne dass dieser weggespielt wird

**E****84****V****KF:****RH****Beschreibung**

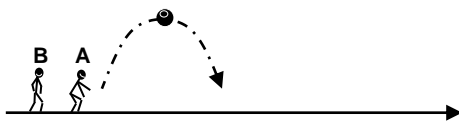
- Spieler A und B spielen sich indirekte Bälle zu, C rennt zum Markierungskegel (ca. 40m weg von A und B) und zurück
- Wenn C zurückkommt, wechselt er A aus, C und B spielen, A rennt
- Wenn A zurückkommt, wechselt er B aus, C und A spielen, B rennt
- Usw.

**Varianten**

- Indirekt, direkt, auf den Knien, nur von oben (den Ball vor sich auf den Boden schlagen), flach usw. spielen

**E****85**

### Organisation



### Beschreibung

- Spieler A und B stehen hintereinander, A mit Ball
- A wirft den Ball vor sich hoch und geht auf die Seite, B kommt von links, fängt den Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss wieder hoch, B geht auf die Seite
- A ist in dieser Zeit um B herumgerannt, kommt wieder von links, fängt den Ball, usw.
- Die ganze Übung wird entlang einer Linie gemacht. Ziel: Mit dem Wurf die Linie treffen
- Wichtig: Die Spieler laufen immer um den anderen herum, dass sie von links kommen können

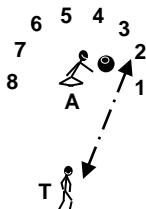
### Varianten

- Dito. mit indirekten Zuspielen
- Spieler A rennt nicht nur auf die andere Seite um den anderen Spieler, sondern rennen 1 ½ Mal um den Partner, bevor er den Ball fängt

E  
86  
Z

KF:  
O

### Organisation



E  
87

H  
KF:  
D  
RE

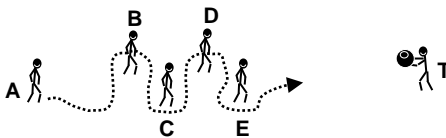
### Beschreibung

- Spieler A sitzt im Schneidersitz oder mit offenen, gestreckten Beinen auf dem Boden
- T wirft ihm der Reihe nach von rechts unten (Nr. 1) bis links unten (Nr. 8)
- A fängt die Bälle jeweils und wirft sie zu T zurück

### Variante

- T wirft einen Tennisball, A fängt mit einer Hand

## Organisation

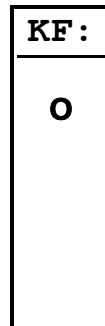


## Beschreibung

- Spieler A-E stehen im Abstand von ca. 1m hintereinander
- A rennt einen Slalom durch die anderen Spieler und wehrt dann den von T geworfenen Ball ab, danach schliesst er vorne an die Reihe an (die ganze Gruppe wandert nach vorne, der Letzte in der Reihe rennt den Slalom)

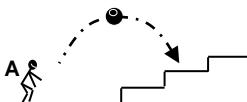
## Variante

- B-E hüpfen oder joggen langsam, damit sie nicht gelangweilt herumstehen



## Organisation

Treppe

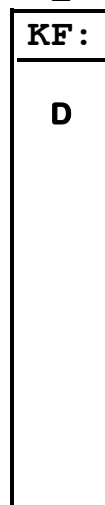


## Beschreibung

- Spieler A stellt sich vor eine Treppe
- A wirft den Ball hoch und versucht, mit einem Zuspiel die unterste Stufe zu treffen; gelingt ihm dies, darf er bei der zweiten fortfahren
- Trifft er die zweite Stufe ebenfalls, fährt er bei der dritten weiter usw.
- Trifft er die jeweilige Stufe nicht, muss er bei der untersten neu beginnen

## Varianten

- Als Wettbewerb: Wer braucht am wenigsten Zeit, um die oberste Stufe zu erreichen?
- Als Wettbewerb: Stufe 1 ergibt 1 Punkt, Stufe 2 ergibt 2 Punkte usw. Wer/welches Team erzielt am meisten Punkte in 4 Min.? (Es gilt nach wie vor: Wer die erste Stufe nicht trifft, darf nicht bei der zweiten fortfahren)



### Organisation

- 1 Tuch
- 1 Ballon



**E**

**90**

**Z**

### Beschreibung

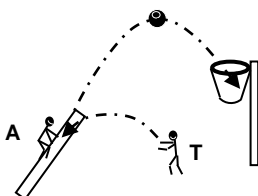
- Spieler A und B halten ein Tuch gespannt
- Mit einer Hoch-Tief-Bewegung spielen sie einen Ballon in die Luft
- Sinn: Richtig zum Ball laufen, Hoch-Tief-Bewegung automatisieren

**KF:**

**O**

### Organisation

- 1 Langbank
- 1 Basketballkorb



**E**

**91**

**Z**

### Beschreibung

- Spieler A steht auf einer Langbank vor einem Basketballkorb
- T steht unter dem Korb und wirft einen Ball zu A
- A fängt den Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss in den Korb hinein

**KF:**

**O**

**G**

### Varianten

- A steht auf der schmalen Seite (Unterseite) der Langbank
- Fortsetzung: A spielt den Ball direkt faustballmässig in den Korb
- Als Wettbewerb: Korb 4 Punkte, Rand 2 Punkte, Brett 1 Punkt

### Beschreibung

- T lässt vor sich einen Rugbyball fallen
- Spieler A steht ihm gegenüber und fängt den Rugbyball indirekt mit beiden Händen

### Variante

- Dito. mit verschiedenen Bällen / Utensilien (Indiaca, Tennisball, Unihockeyball usw.)

**E**

**92**

### Organisation

1 Indiaca



E

93

H

KF:

RE

### Beschreibung

- T wirft einen Indiaca nach rechts und links
- Spieler A spielt den Indiaca mit flacher Hand zu T zurück
- Sinn: Mit dem Indiaca werden die korrekten Bewegungsabläufe ange-lernt, ohne dass ein schwerer Ball gebraucht wird

### Organisation

1 Indiaca



E

94

KF:

RE

### Beschreibung

- Spieler A und B stehen ca. 5m auseinander und spielen den Indiaca mit offener Hand direkt hin und her

### Variante

- Dito. indirekt (die Hoch- Tiefbewegung wird so erzwungen)

### Beschreibung

- Spieler A wirft einen Ball hoch
- A macht eine Rolle vorwärts / rückwärts und fängt den aufgeworfe-nen Ball, bevor dieser auf den Boden auftrifft

E

95

### Beschreibung

- Spieler B kauert am Boden (Böckli), Spieler A steht mit Ball dahinter
- A wirft einen Ball hoch
- A springt über B und fängt den aufgeworfenen Ball, bevor dieser auf den Boden auftrifft

E

96

**Beschreibung**

- Spieler A prellt zwei Bälle gleichzeitig
- Fortsetzung: A prellt in verschiedenen Rhythmen, wechselseitig
- Fortsetzung: A prellt zwei verschiedene Bälle (z.B. Gymnastikball, Faustball, Volleyball)
- Fortsetzung: A prellt blind

**E**  
**97**

**Beschreibung**

- Spieler A wirft zwei Tennisbälle hoch und fängt beide wieder
- Fortsetzung: A wirft zwei verschiedene Bälle hoch (z.B. Gymnastikball, Faustball, Volleyball)
- Fortsetzung: A prellt mit der linken Hand einen Faustball und wirft mit der rechten einen Tennisball auf und fängt diesen wieder

**E**  
**98**

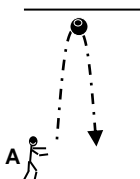
**Beschreibung**

- Spieler A schliesst die Augen
- T wirft einen Softball auf A und ruft gleichzeitig „jetzt“
- A öffnet die Augen und fängt den Softball

**E**  
**99**

**Organisation**

Decke



**E**  
**100**

**Beschreibung**

- Spieler A wirft den Ball möglichst nahe an die Decke, ohne diese jedoch zu berühren

**Variante**

- Verschiedene geeignete Bälle verwenden (Gymnastikball, Softball, Mini-Faustball)

**KF:**

**D**

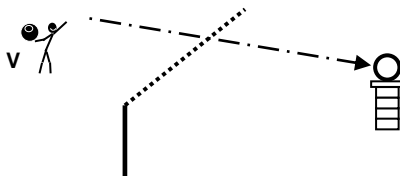
**Beschreibung**

- Spieler A und B halten zwei Faustbälle in der Luft (sie werfen sich die Bälle ohne Unterbruch hin und her, ohne dass einer auf den Boden fällt)
- Fortsetzung: andere Bälle verwenden (Gymnastikbälle, Softbälle)

**E**  
**101**

**Organisation**

- 1 Schwedenkasten
- 1 Medizinball



**E**  
102

V

**KF:**

O

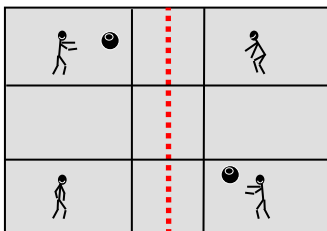
**Beschreibung**

- Auf der Grundlinie des Volleyballfeldes wird ein Schwedenkasten mit einem Medizinball darauf aufgestellt
- Spieler V versucht, mit einarmigen Wurfen über die Leine den Medizinball herunterzuwerfen

**Variante**

- Als Wettkampf: Zwei Teams gegeneinander; Wer wirft den Medizinball als erster herunter?

**Organisation**



**E**  
103

H

**KF:**

RE  
O

**Beschreibung**

Ball über die Schnur:

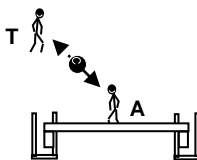
- 1:1 oder 2:2, Kleinfeld, Leinenhöhe 1.60m
- Angabe bzw. Rückschlag: Einarmiger Curlingwurf von der 3m-Linie
- Jede Angabe bzw. jeder Rückschlag muss mit beiden Händen direkt gefangen und dann als Rückschlag zurückgeworfen werden

**Varianten**

- Vor dem Auffangen des Balles muss der Spieler mit beiden Händen den Boden berühren (Sinn: Hoch- Tiefbewegung automatisieren)
- Fortsetzung: 3 Berührungen obligatorisch, dabei darf die Angabe bzw. der Rückschlag gefangen werden, danach wird nach den normalen Faustballregeln gespielt

### Organisation

- 1 Langbank
- 2 Stufenbarren
- Seile, Matten



**E**  
104

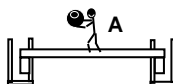
### Beschreibung

- Eine Langbank wird mit Seilen zwischen zwei Stufenbarren festgemacht, so dass eine schwebende Brücke entsteht (mit Matten sichern)
- Spieler A steht/balanciert auf der schwebenden Langbank, fängt gleichzeitig die von T geworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T zurück

**H**  
**KF:**  
**G**

### Organisation

- 1 Langbank
- 2 Stufenbarren
- Seile, Matten



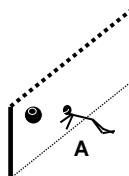
**E**  
105

### Beschreibung

- Eine Langbank wird mit Seilen zwischen zwei Stufenbarren festgemacht, so dass eine schwebende Brücke entsteht (mit Matten sichern)
- Spieler A läuft über die Brücke und balanciert gleichzeitig einen Faustball auf dem Unterarm

**KF:**  
**G**

### Organisation



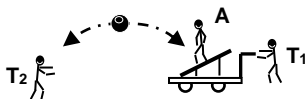
**E**  
106

### Beschreibung

- Ein Ball wird ca. 2m hinter der Mittellinie hingelegt
- Spieler A rennt von ca. 10m Entfernung los und springt spätestens bei der 3m-Linie ab
- Ziel: Mit einem Hechtsprung den liegenden Ball mit der Faust berühren

### Organisation

- 1 Minitramp
- 1 Mattenwagen



**E**  
107

H

KF:

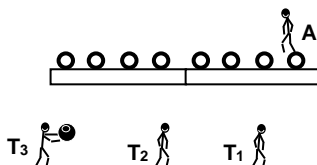
G

### Beschreibung

- Ein Minitramp wird auf einen leeren Mattenwagen gestellt
- Spieler A steht auf dem Minitramp und hüpft leicht auf und ab (oder rennt an Ort und in der Hocke)
- T<sub>1</sub> schiebt den Mattenwagen langsam herum
- A fängt die von T<sub>2</sub> geworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T<sub>2</sub> zurück

### Organisation

- 2 16er-Matten
- 8 Medizinbälle



**E**  
108

H

KF:

RE  
G

### Beschreibung

- Auf zwei nebeneinander liegenden 16er-Matten werden im Schritt- abstand Medizinbälle hingelegt
- Spieler A versucht ohne Hilfe von Medizinball zu Medizinball zu gehen
- Wenn T<sub>1</sub> „stopp“ ruft, bleibt A stehen, fängt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>1</sub> zurück
- A geht weiter und stoppt als nächstes bei T<sub>2</sub>
- Dito. bei T<sub>3</sub>
- Fortsetzung: A spielt die Bälle faustballmässig zurück

### Beschreibung

- Spieler A steht auf den beiden Holmen eines Stufenbarrens (rechts und links mit Matten sichern) und bewegt sich langsam darauf fort
- Gleichzeitig fängt er die von T geworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T zurück
- Fortsetzung: A spielt die Bälle faustballmässig zurück

**E**  
109

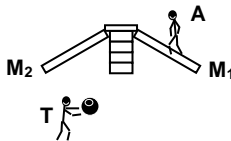
H

### Variante

- Während A die Übung macht, rüttelt T<sub>2</sub> leicht an den Holmen

**Organisation**

- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten



**E**  
110  
H

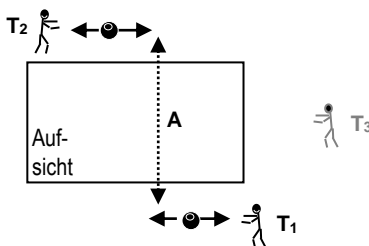
**Beschreibung**

- Zwei Langbänke werden auf den Seiten des Schwedenkastens eingeklemmt (schmale Seite oben)
- Spieler A bewegt sich von M<sub>1</sub> nach M<sub>2</sub> seitwärts fort
- Gleichzeitig fängt A die von T geworfenen Bälle und wirft sie in einem Bewegungsfluss zu T zurück
- Fortsetzung: A spielt die Bälle faustballmässig zurück

**KF:**  
**G**

**Organisation**

- 1 dicke Matte



**E**  
111  
H

**Beschreibung**

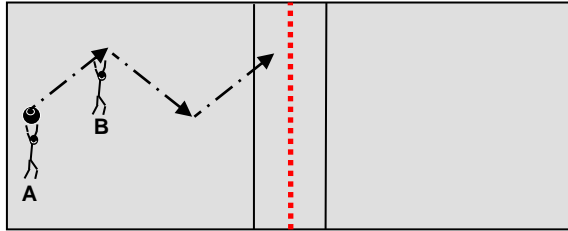
- Spieler A rennt über die Querseite einer dicken Matte, fängt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>1</sub> zurück
- A rennt wieder über die Matte, fängt den von T<sub>2</sub> geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu T<sub>2</sub> zurück

**Varianten**

- T<sub>3</sub> kommt dazu; T, welcher den Ball wirft, ruft zuvor „ich“; A muss sich zum rufenden T wenden, den zugeworfenen Ball fangen und ihn in einem Bewegungsfluss zu T zurückwerfen (für die von T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> geworfenen Bälle über die Matte rennen, für T<sub>3</sub> auf der Matte stehen bleiben)
- A macht jedes Mal beim Überqueren der Matte eine Rolle vorwärts / rückwärts
- Fortsetzung: A spielt die Bälle faustballmässig zurück

**KF:**  
**O**  
**RE**

## Organisation



**E**  
112

## Beschreibung

- Spieler A und B stellen sich an der Grundlinie im Abstand von ca. 5m auf (Blickrichtung zur Leine)
- Sie werfen sich den Faustball hin und her und bewegen sich dabei an die andere Grundlinie
- Ziel: Nie stehen bleiben, d.h. dem Partner in den Lauf spielen

## Varianten

- A und B schauen sich an (Körper zueinander gedreht) und bewegen sich im Seitwärtsschritt fort (Pässe auf Schulterhöhe, Ellbogen nach aussen)
- A und B werfen sich den Ball über den Kopf direkt zu (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- A und B werfen sich den Ball indirekt zu (beidhändiger Wurf über den Kopf, Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- Dito. mit Blickrichtung zur Leine
- Dito. mit einhändigem Wurf
- Distanz zwischen A und B vergrößern
- A spielt den Ball gerade nach vorne; B kommt von links, fängt den Ball, wirft ihn auf und spielt ihn wieder gerade nach vorne; A läuft um B, kommt von links, fängt den Ball und spielt ihn wieder gerade nach vorne usw. (Blickrichtung zur Leine; der Ball sollte auf einer parallelen Linie zur Seitenlinie gespielt werden)
- Andere Bälle verwenden

**KF:**

**O**

**D**

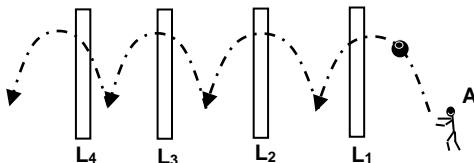
## Beschreibung

- Piratenfaustball: Spieler A und B spielen indirekt hin und her, dabei haben beide ein Auge mit einer Augenklappe zugedeckt

**E**  
113

### Organisation

4 Langbänke



**E**  
114  
Z

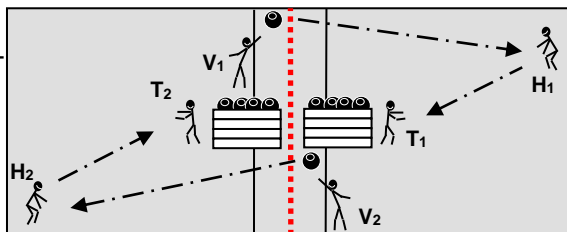
### Beschreibung

- 4 Langbänke L<sub>1</sub>-L<sub>4</sub> werden parallel zueinander aufgestellt
- Spieler A steht hinter L<sub>1</sub>, wirft den Ball über L<sub>1</sub> und springt selber darüber
- A fängt den Ball und wirft ihn über L<sub>2</sub> und springt selber darüber
- Zwischen zwei Langbänken ist jeweils ein Bodenkontakt des Balles erlaubt
- Fortsetzung: Ball faustballmässig spielen (ev. zwei Bodenkontakte zulassen)

**KF:**  
**RH**  
**O**

### Organisation

2 offene Schwedenkästen



**E**  
115  
V

### Beschreibung

- Spieler V<sub>1</sub> wirft den Ball auf Spieler H<sub>1</sub>
- H<sub>1</sub> wehrt den von V<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> ab
- T<sub>1</sub> fängt den Ball und legt ihn in den Schwedenkasten
- V<sub>1</sub> rennt nun auf die andere Seite und wird selber zu H<sub>1</sub>, H<sub>1</sub> wird zu T<sub>1</sub>, T<sub>1</sub> wird zu V<sub>2</sub> usw.
- Fortsetzung: V schlägt eine Angabe auf H

**KF:**  
**O**

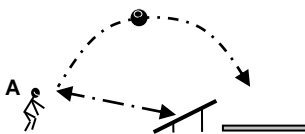
### Beschreibung

- Die Holmen eines Stufenbarrens werden verschieden hoch eingestellt
- 2:2, kleines Feld
- Der Ball wird zwischen den Holmen ins gegnerische Feld geworfen
- Punkt: Das gegnerische Team fängt den Ball nicht direkt

**E**  
116

**Organisation**

- 1 Minitramp
- 1 Matte



**E**  
117  
H, Z

**Beschreibung**

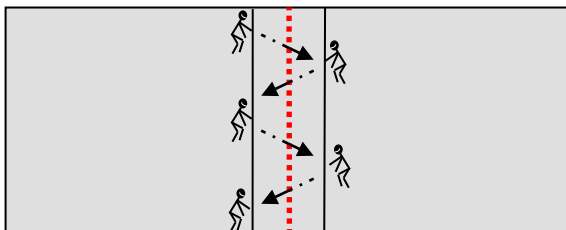
- Spieler A wirft einen Faustball (oder schlägt eine Angabe) aufs Minitramp
- Den zurückspringenden Ball fängt er und wirft ihn in einem Bewegungsfluss auf die Matte hinter dem Minitramp

**KF:**  
**RE**

**Variante**

- Dito. faustballmässig auf die Matte spielen

**Organisation**



**E**  
118  
Z

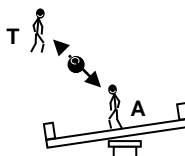
**Beschreibung**

- 5-15 Spieler stellen sich verteilt im 3m-Raum gegenüber auf
- Ein Ball (später zwei, drei, vier Bälle) wird im Zick-Zack direkt hin und her geworfen

**KF:**  
**O**

**Organisation**

- 1 Langbank
- 1 Schwedenkastenoberteil



**E**  
119

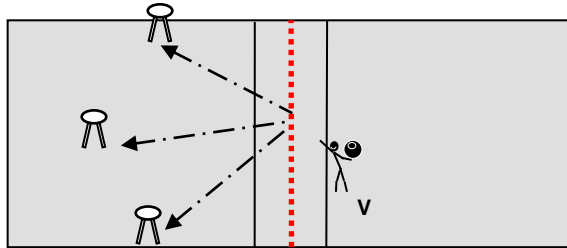
**Beschreibung**

- Eine Langbank (schmale Seite oben) wird über ein Kastenoberteil gelegt
- Spieler A steht auf der Langbank und wirft die von T geworfenen Bälle in einem Bewegungsfluss zu T zurück

**H**  
**KF:**  
**G**

### Organisation

3 Sprungböcke



**E**  
120  
V

### Beschreibung

- Drei Sprungböcke werden auf die Positionen VL, VR und Z gestellt
- Spieler V versucht nun mit einem technisch schönen Wurf, zwischen die „Beine“ der Sprungböcke zu schlagen
- Sinn: In die Beine der Gegner spielen

### Varianten

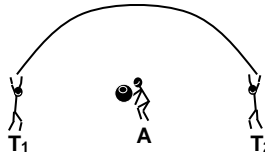
- Positionen der Sprungböcke verändern
- Sprungböcke mit Abwehrspielern ersetzen

**KF:**

**O**

### Organisation

1 langes Seil



**E**  
121

### Beschreibung

- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> schwingen ein langes Springseil
- Spieler A hüpft mit einem Faustball in der Hand im Seitakt auf und ab
- Sobald er den Rhythmus intus hat, beginnt er gleichzeitig den Ball zu prellen

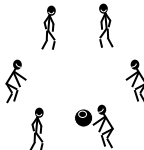
### Varianten

- A hüpft ohne Ball; T<sub>3</sub> wirft ihm einen Ball zu, A fängt ihn und wirft ihn zu T<sub>3</sub> zurück
- A wirft den Ball auf und fängt ihn wieder

**KF:**

**RH**

## Organisation



## Beschreibung

- 5-7 Personen stellen sich in einem Kreis auf und lassen einen Ball (regelmässig spielend) kreisen (direkt und/oder indirekt)
- Wichtig: Blickrichtung zum Ziel

## Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden (Gymnastikbälle, Tennisbälle, usw.)
- Mehrere Bälle ins Spiel bringen
- Im Takt zu einer Musik spielen

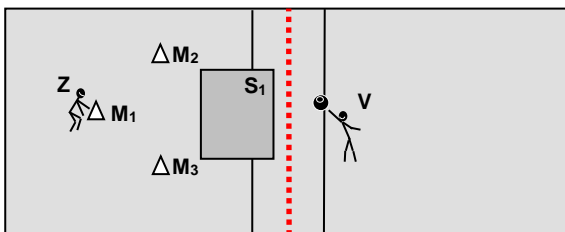
KF:

RH  
O

D  
RE

## Organisation

Markierungskegel



Z, V

## Beschreibung

- Spieler V schlägt den Ball über die Leine auf die Markierung M<sub>2</sub> oder M<sub>3</sub>
- Spieler Z wartet bei der Markierung M<sub>1</sub>. Er erläuft sich den von Spieler V geschlagenen Ball und spielt ihn in den vorgegebenen Sektor S<sub>1</sub> (oder in einen offenen Kasten) - Bei M<sub>2</sub> mit linkem Arm, bei M<sub>3</sub> mit rechtem Arm

## Varianten

- Spieler Z wartet in Liegestützposition
- Laufwege einbauen (z.B. Slalom für den Spieler V vor dem Wurf)
- Dito. für Spieler H (Markierungen und Zielsektor nach hinten setzen)
- Spieler Z wartet mit dem Rücken zu Spieler V und läuft erst los, nachdem ihm Spieler V ein akustisches Zeichen gegeben hat

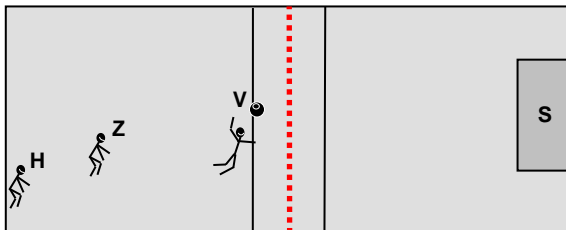
KF:

O

RE

**Organisation**

Markierungskegel



**A**

**3**

**H, Z, V**

**Beschreibung**

- Spieler Z spielt den Ball flach nach hinten zu Spieler H. Dieser wehrt gerade nach vorne ab (offensive Abwehr). Z läuft zum Ball – es erfolgt ein indirektes Zuspiel in den 3m-Raum
- Spieler V schlägt den Ball auf die andere Seite in einen markierten Sektor S (kann beliebig geändert werden)

**KF:**

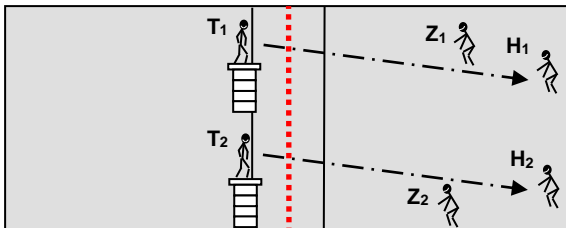
**O**

**Varianten**

- Um die Übung für die Spieler Z und H zu erschweren, kann die Breite des Feldes verkleinert werden
- Direktes Zuspiel

**Organisation**

2 Schwedenkästen



**A**

**4**

**H, Z**

**Beschreibung**

- Die beiden Hilfspersonen T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> stehen je auf einem Schwedenkasten. Sie werfen/schlagen den Ball mit hoher Geschwindigkeit über die Leine. T<sub>1</sub> wirft / schlägt zu H<sub>1</sub>, T<sub>2</sub> zu H<sub>2</sub>
- H<sub>1</sub> wehrt den Ball ab, Z<sub>1</sub> spielt ihn indirekt in die Hände von T<sub>1</sub> zu
- Dito. mit H<sub>2</sub>, Z<sub>2</sub> und T<sub>2</sub>

**KF:**

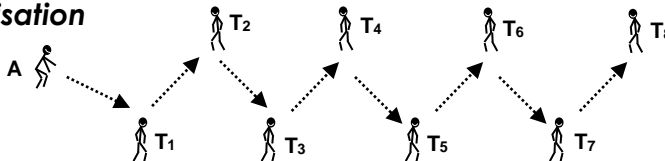
**O**

**RE**

**Varianten**

- Direkte Abwehr
- T<sub>1</sub> wirft/schlägt, H<sub>1</sub> wehrt ab, Z<sub>2</sub> stellt
- T<sub>1</sub> wirft/schlägt diagonal, H<sub>2</sub> wehrt ab, Z<sub>1</sub> stellt
- Verschiedene Kombinationen möglich

### Organisation



### Beschreibung

- Spieler A rennt im Zick-Zack von einem Werfer T zum anderen
- A erläuft sich die zugeworfenen Bälle und spielt sie zum jeweiligen Werfer zurück
- Jeder Werfer hat eine andere Wurfart (einer wirft kurz, der andere hoch, der dritte weit usw.)
- Nach dem Durchgang wird A zu einem T, ein T wird zu A

### Varianten

- Die Werfer schlagen den Ball
- Alles direkt abwehren (hoch, weit, kurz, flach usw.)

A

5

H

KF:

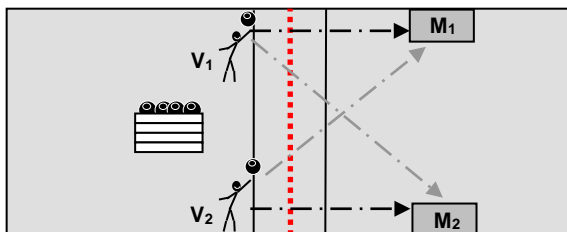
RE

OD

D

### Organisation

1 Kastenoberteil,  
gefüllt mit Faust-  
bällen  
2 Matten



A

6

V

KF:

D

O

### Beschreibung

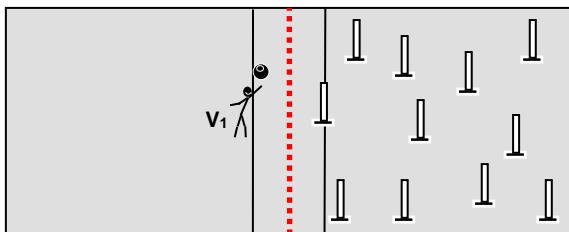
- Die Angreifer V<sub>1</sub> und V<sub>2</sub> schlagen die Bälle von der 3m-Linie aus über die Leine auf die beiden Ziele (z.B. Matten M<sub>1</sub> und M<sub>2</sub>)

### Varianten

- Abwechslungsweise diagonal und longline schlagen
- Als Wettkampf durchführen; Wer schafft die meisten Treffer?
- Zusätzlich Abwehrspieler auf die Matten stellen
- Dito. mit Zuspiel und Rückschlag
- Anderes Zielort definieren (Matten verschieben)
- Anspielort variieren

**Organisation**

Div. Malstäbe



A

7

V

**Beschreibung**

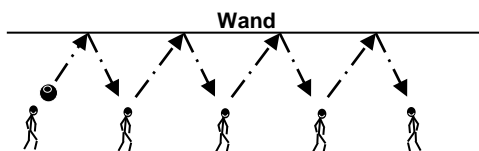
- Der Spieler V<sub>1</sub> versucht, von der 3m-Linie aus über die Leine in einer begrenzten Zeit (z.B. 4 Minuten) möglichst viele Ziele (Malstäbe) mit einem Faustballanspiel umzuwerfen

KF:

D

O

**Organisation**



A

8a

Z

**Beschreibung**

- 5-8 Spieler stellen sich mit Blickrichtung zur Wand in einer Reihe hin
- Der erste Spieler spielt den Ball so an die Wand, dass ihn der nächste indirekt weiterspielen kann. Ziel: Der Ball geht per Wand von Spieler zu Spieler

KF:

RE

O

**Varianten**

- Zweiter, dritter usw. Ball hinzugeben
- Distanz zur Wand vergrößern

D

**Beschreibung**

- Jeder einzeln vor einer Wand: Indirektes und direktes Spielen des Balles an die Wand
- Zwei Spieler stehen hintereinander, beide mit Blickrichtung zur Wand, der hintere wirft den Ball über den vorderen Spieler an die Wand, dieser wehrt ihn nach der Wandberührung indirekt ab

A

8b

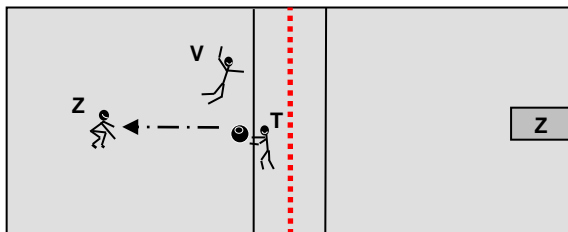
Z

**Variante**

- Zwei Spieler spielen gegeneinander mit squashähnlichen Regeln und in einem begrenzten Sektor

**Organisation**

Markierungs-  
kegel für Ziel



**A**

**9**

**Z, V**

**Beschreibung**

- T wirft den Ball flach zu Spieler Z, dieser wehrt den Ball ab und spielt ihn in einer zweiten Ballberührung direkt zu
- Spieler V schlägt den Ball in ein Ziel Z

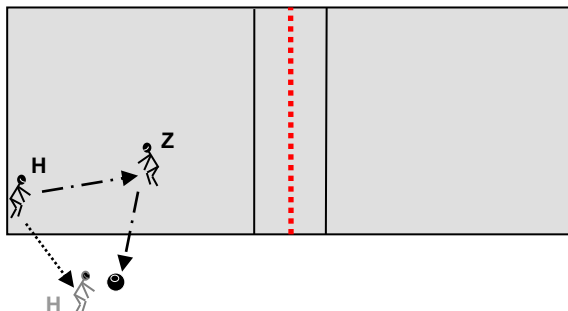
**Varianten**

- T wirft einen kurzen Ball
- T wirft hoch, Z wehrt den ersten Ball direkt ab

**KF:**

**RE  
O**

**Organisation**



**A**

**10**

**H, Z**

**Beschreibung**

- Spieler H wirft den Ball zu Spieler Z, Z spielt den Ball absichtlich aus dem Feld
- Spieler H errennt sich den Ball und spielt ihn direkt ins Feld zurück
- Z spielt den von H geretteten Ball indirekt / direkt zu

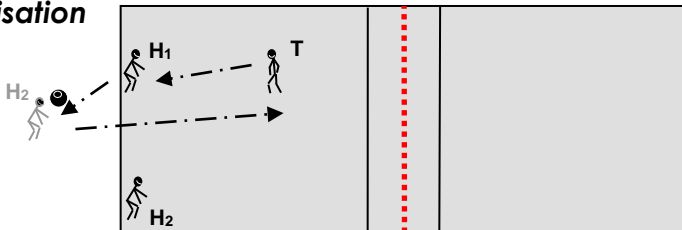
**Varianten**

- Dito. auf der anderen Seite
- Spieler V schlägt den von Z zugespielten Ball ins gegnerische Feld

**KF:**

**RE  
O**

### Organisation



**A**

**11**

**H, Z**

### Beschreibung

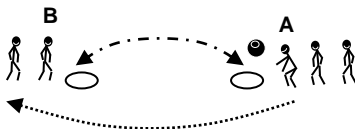
- H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> stehen auf ihren Positionen
- T wirft / schlägt den Ball zu H<sub>1</sub> oder H<sub>2</sub>. Dieser spielt den Ball nach hinten aus dem Feld (täuscht eine Fehlannahme vor)
- Der andere Spieler H rennt nach hinten und spielt den Ball direkt ins Feld zurück
- Z spielt den von H geretteten Ball über die Leine

**KF:**

**RE  
O**

### Organisation

2 Reifen



**A**

**12**

**Z**

### Beschreibung

#### Rundlauf:

- Mind. 3, höchstens 7 Spieler stellen sich in zwei gegenüberliegenden Kolonnen auf
- Spieler A spielt den Ball in den Reifen vor B, rennt zur anderen Kolonne und schliesst dort hinten an
- Spieler B spielt den Ball in den Reifen vor Spieler C, rennt zur anderen Kolonne usw.

### Varianten

- Dito. über eine Langbank
- Dito. über die Leine

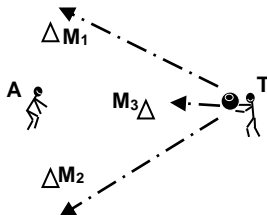
**KF:**

**O**

**RE**

**Organisation**

3 Markierungskegel



**A**  
**13**

H

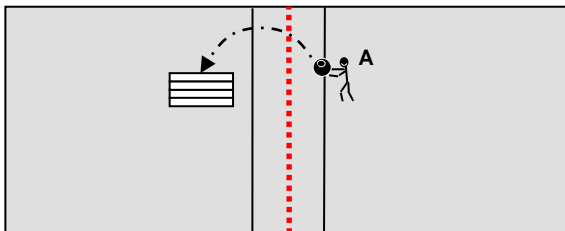
**Beschreibung**

- T wirft den Ball neben die Markierung M<sub>1</sub>, Spieler A errennt sich den Ball (Seitwärtshechten links)
- T wirft den Ball neben die Markierung M<sub>2</sub>, Spieler A errennt sich den Ball (Seitwärtshechten rechts)
- T wirft den Ball vor die Markierung M<sub>3</sub> (kurzer Ball, Vorwärtshechten)

**KF:**  
**D**  
**RE**  
**O**

**Organisation**

1 Schwedenkasten



**A**  
**14**

Z

**Beschreibung**

- Spieler A versucht, über die Leine in den offenen Schwedenkasten zu spielen (indirekt oder direkt)

**Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Softbälle, Tennisbälle usw.)
- In einen Basketballkorb treffen

**KF:**  
**D**

**Beschreibung**

- Immer zwei Spieler stellen sich gegenüber auf (ca. 1-2 m Abstand)
- Alle Paare beginnen gleichzeitig direkt zu spielen

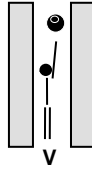
**Konsequenz**

- Das Paar, welches einen Fehler begeht (Ball berührt Boden, Doppelberührung usw.) scheidet aus und rennt solange ums Feld, bis auch das letzte Paar ausscheidet

**A**  
**15**

**Organisation**

2 dicke Matten



<b>A</b>
<b>16</b>
<b>V</b>

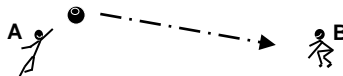
**Beschreibung**

- Zwei dicke, nahe aneinander aufgestellte Matten bilden einen Angabegang
- Spieler V steht zwischen den beiden Matten und schlägt den Ball nun über die Leine in die andere Spielfeldhälfte
- Sinn: Die beiden Matten verhindern das seitliche Ausschweifen der Arme (geradlinige Angabe)

**Varianten**

- Auf der anderen Spielhälfte Zielsektoren markieren
- Auch das Zuspiel bzw. die Abwehr kann so geübt werden; T wirft den Ball zwischen die Matten, Z spielt den Ball zu bzw. H wehrt den Ball ab; Ziel ist, denn Ball zwischen den Matten zu halten

**Organisation**



<b>A</b>
<b>17</b>
<b>H, Z,</b>
<b>V</b>

**Beschreibung**

- Spieler A stellt sich gegenüber von Spieler B auf
- A macht ein Anspiel auf B, dieser wehrt den Ball zu A zurück ab, A spielt den Ball hoch zu B zu, B schlägt den Ball zu A, A wehrt ab usw.

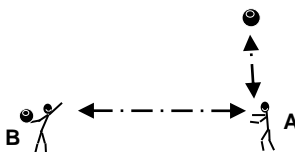
**Varianten**

- Die beiden spielen sich den Ball direkt zu
- A spielt alles direkt, B alles indirekt

<b>KF:</b>
<b>RH</b>
<b>RE</b>

### Organisation

1 Tennisball  
Ev. Ballone



**A**  
**18**

### Beschreibung

- Spieler A hält einen Tennisball in der Hand
- Spieler B wirft ihm einen Faustball zu
- A wirft seinen Tennisball vor sich hoch und spielt den von B zugeworfenen Ball zu B zurück
- Als Krönung versucht A, den selber hochgeworfenen Tennisball aufzufangen

### Variante

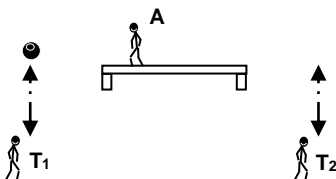
- Statt dass sich Spieler A einen Tennisball hochwirft, nimmt er einen aufgeblasenen Ballon, welcher er loslässt (nicht hinaufwerfen) Nachdem A den von B zugeworfenen Ball zurückgespielt hat, fängt er den Ballon (welcher unterdessen 1x den Boden berührt hat) wieder auf

**KF:**

**D**  
**RH**  
**RE**  
**O**

### Organisation

1 Langbank



**A**  
**19**

**H**

### Beschreibung

- Spieler A rennt über eine Langbank und bekommt dort von T<sub>1</sub> einen Ball zugeworfen, welcher er direkt zu T<sub>1</sub> zurückspielt
- A rennt auf die andere Seite (über die Langbank) und bekommt dort von T<sub>2</sub> einen Ball zugeworfen usw.
- Fortsetzung: Ball mehr auf die Seite werfen (Ziel: Seitwärtshechten)

### Varianten

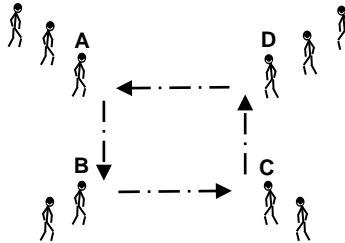
- Rückwärts die Langbank überqueren
- Über die schmale Seite der Langbank rennen/gehen
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> schlagen den Ball, Spieler A wehrt indirekt ab
- Mit einer Dropabwehr zurückspielen

**KF:**

**G**  
**O**

**RE**

## Organisation



**A**  
20

## Beschreibung

- Es werden vier Kolonnen gebildet, welche sich sternförmig aufstellen
- Spieler A spielt den Ball zu B, rennt zu B und schliesst hinten an
- B spielt den Ball zu C, rennt zu C und schliesst hinten an (es wird nach rechts gespielt und nach rechts gerannt)
- usw.

## Varianten

- A spielt den Ball zu B, rennt zu D. B spielt den Ball zu C, rennt zu A (es wird nach rechts gespielt und nach links gerannt)
- Gegengleich (es wird nach links gespielt und nach rechts gerannt)
- A spielt den Ball zu B, rennt zu C. B spielt den Ball zu C, rennt zu D (es wird nach rechts gespielt und diagonal gerannt)
- A spielt den Ball zu C, rennt zu B. C spielt den Ball zu D, rennt zu A (es wird in der 8 gespielt und an den Ort, von wo der Ball kommt gerannt)
- Spiegelbildlich
- Mehrere Bälle ins Spiel bringen

**KF:**

**RE**  
**O**

## Beschreibung

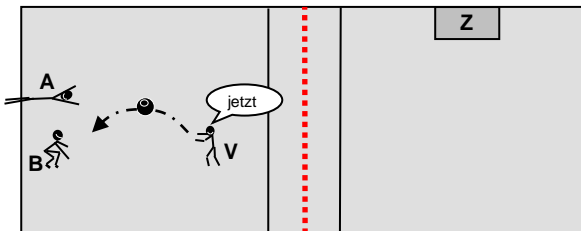
- Spieler A steht auf der einen Seite der Leine im 3m-Raum, B auf der anderen
- A spielt den Ball immer oberhalb der Leine zu B, B immer unterhalb zu A, alles indirekt

## Variante

- A indirekt (oberhalb), B direkt (unterhalb)

**A**  
21

### Organisation



**A**  
22  
H, Z,  
V

### Beschreibung

- Spieler A liegt auf dem Rücken, mit dem Kopf zu V
- B wartet in Abwehrstellung auf den Ball
- V schlägt den Ball zu B und ruft gleichzeitig „jetzt“, B wehrt den Ball ab
- Wenn A das „jetzt“ hört, steht er auf und spielt den von B abgewehrten Ball indirekt / direkt zu
- V schlägt den Ball auf die andere Seite auf ein Ziel Z

### Variante

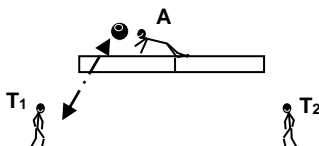
- Beide Spieler liegen auf dem Rücken, mit dem Kopf zu V; A liegt 10m weiter weg von V als B. Hören sie das „jetzt“, stehen beide auf. B macht die Abnahme, während A nach vorne rennt und den von B abgewehrten zuspießt, V schlägt ihn auf die andere Seite

**KF:**

**RE  
O**

### Organisation

2 Matten



**A**  
23  
H

### Beschreibung

- 2 Matten werden aneinandergelegt, Spieler A stellt sich darauf
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> werfen abwechselnd auf die Matten (variiert werfen: hoch, tief, rechts, links, schnell usw.)
- Ziel von A: Alle Bälle direkt abwehren / zurückspielen, ohne die Matten zu verlassen: Seitwärtshecht

### Varianten

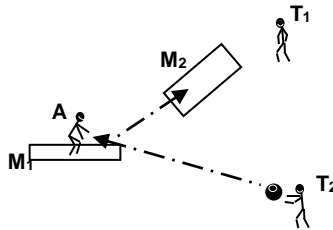
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> spielen mit leichten Anspielen auf A, A wehrt direkt ab
- A wehrt die Anspiele indirekt ab

**KF:**

**D  
RE  
G  
O**

**Organisation**

2 Matten



**A**  
24

**Beschreibung**

- Spieler A steht auf der Matte M<sub>1</sub>, T<sub>1</sub> hinter M<sub>2</sub> und T<sub>2</sub> gegenüber von T<sub>1</sub>
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> werfen abwechselnd auf A (variiert werfen: hoch, tief, rechts, links, schnell usw.)
- Ziel von A: Alle geworfenen Bälle direkt abwehren, so dass sie auf M<sub>2</sub> landen; Dabei die eigene Matte nicht verlassen

**Variante**

- Spieler A steht auf dem obersten Teil eines Schwedenkastens (Anspruch betreffend Gleichgewicht vergrößern)

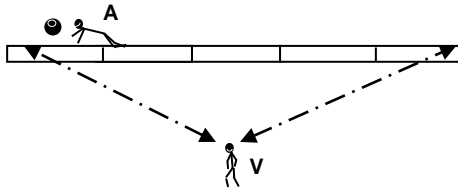
H

**KF:**

D  
G  
O

**Organisation**

Ca. 5 Matten



**A**

25

H, V

**Beschreibung**

- Ca. 5 Matten werden längs aneinandergelegt
- Spieler A steht in der Mitte der Mattenbahn
- Spieler V schlägt den Ball mit einer Angabe nach rechts oder links (ans Ende der Mattenbahn)
- A errennt sich den Ball und spielt ihn zu V zurück

**Varianten**

- Seitwärtshechten provozieren
- A wehrt direkt ab

**KF:**

O

**RE**

**Beschreibung**

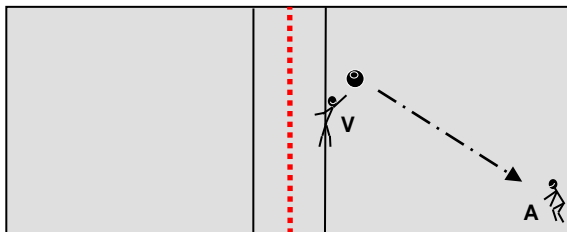
- Spieler A steht hinter einer Matte, T ca. 5m davor
- T wirft den Ball auf die Matte, A versucht, den Ball indirekt zu T zurückzuspielen (Sinn: Anderes Aufspringverhalten des Balles)

**A**

26

H

**Organisation**



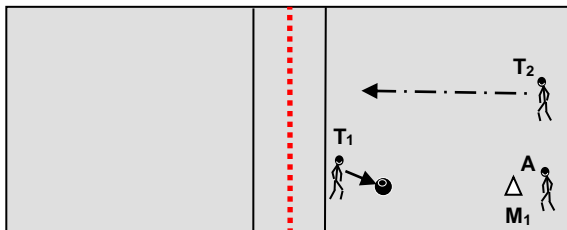
**A**  
27  
H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Positionsbezogenes Training, immer 2 und 2 Spieler zusammen
- Spieler A steht auf seine Position (im Bsp. HL)
- Spieler V schlägt aus der selben Spielhälfte (vom 3m-Raum) auf A
- A wehrt ab
- Sinn: Verbesserung der Abnahmefähigkeit auf der eigenen Position; durch die Angaben aus eigener Spielhälfte werden die Bälle schneller, flacher, präziser und durch dies effektiver

**KF:**  
**RE**

**Organisation**  
1 Markierungskegel



**A**  
28  
H

**Beschreibung**

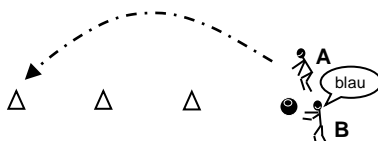
- Spieler A startet beim Markierungskegel M<sub>1</sub>
- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> mit je 1 Ball
- T<sub>1</sub> wirft einen knapp erreichbaren, kurzen Ball
- A erläuft sich den Ball, spielt ihn zu T<sub>1</sub> zurück und rennt zu M<sub>1</sub> zurück
- T<sub>2</sub> wirft einen weiten Ball nach vorne, A erläuft ihn sich und versucht, den Ball im eigenen Feld zu halten

**KF:**  
**D**

**Variante**

- Die Bälle werden so kurz gespielt, dass Spieler A nicht mehr mit dem Arm darunter kommt; A schlägt den kurzen Ball mit der Faust auf den Boden

**Organisation**  
3 Markierungskegel



**A**  
29

Z

**Beschreibung**

- 3 verschiedenfarbige Markierungskegel werden in einer Linie hingelegt
- Spieler A und B stehen dahinter
- B wirft den Ball für A auf und nennt gleichzeitig eine der drei Farben
- A versucht, den von B genannten Kegel mit einem Zuspiel zu treffen

**Variante**

- B steht hinter A, wirft den Ball über den Kopf von A und ruft gleichzeitig eine Farbe. Sobald A den Ball sieht, spielt er ihn auf den genannten Kegel

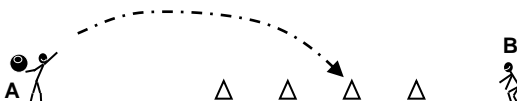
KF:

D  
O

RE

**Organisation**

4 Markierungskegel



A

30

H, V

**Beschreibung**

- 4 Markierungskegel werden in einer Linie hingelegt
- Spieler A steht vor den Kegeln, B dahinter
- A wirft den Ball auf einen der drei Kegeln
- B wehrt den Ball direkt ab

**Varianten**

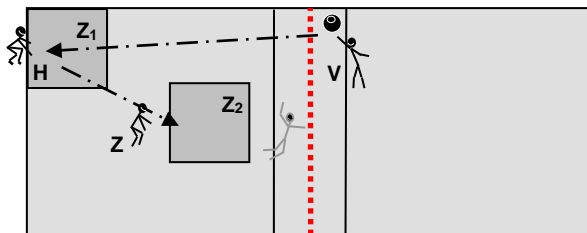
- A schlägt mit einer Angabe auf den Kegel, welcher B ihm kurz zuvor genannt hat (für diese Variante verschiedenfarbige Markierungskegel verwenden)
- A wirft mit verbundenen Augen auf den Kegel, welcher B ihm zuvor genannt hat (Sinn: Gefühl für Distanz fördern)

KF:

D

**Organisation**

Markierungs-  
kegel für Ziele



**A**

**31**

**H, Z,  
V**

**Beschreibung**

- Spieler V schlägt eine Angabe in den Zielsektor Z<sub>1</sub>
- Spieler H wehrt die Angabe in den Zielsektor Z<sub>2</sub> ab
- Spieler Z macht ein indirektes Zuspiel
- V schlägt einen kurzen Ball in den gegnerischen 3m-Raum, holt den Ball und macht eine weitere Angabe in Z<sub>1</sub>

**Variante**

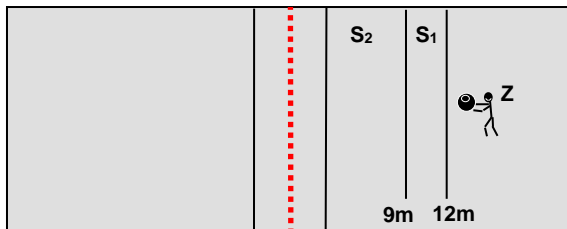
- Z<sub>2</sub> näher an den 3m-Raum setzen, Z macht ein direktes Zuspiel

**KF:**

**O**

**Organisation**

Markierungskegel  
für 9m- und 12m-  
Linie



**A**

**32**

**Z**

**Beschreibung**

- a) Spieler Z steht hinter der 12m-Linie und wirft den Ball in den Sektor S<sub>1</sub>
- Von dort spielt er den Ball indirekt zu
- b) Z steht hinter der 9m-Linie und wirft sich den Ball in den Sektor S<sub>2</sub>
- Von dort macht er ein direktes Zuspiel auf die Leine
- Gesamter Ablauf dauert 3 Min. und geht folgendermassen: 3x a), 2x b), 3x a) mit schwächeren Arm, 2x b) mit schwächeren Arm
- Ziel: Möglichst viele genaue Zuspiele

**Variante**

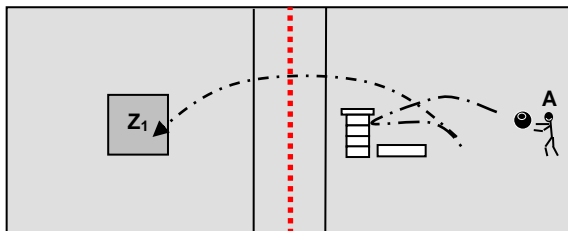
- 2 Teams gegeneinander; Welches Team schafft in 3 Min. mehr Zuspiele in den Zielsektor?

**KF:**

**D  
O**

**Organisation**

- 1 Schwedenkasten
- 1 Matte
- Markierungskegel für Ziel



**A**

**33**

**H**

**Beschreibung**

- Eine Matte wird vor einen Schwedenkasten gelegt
- Spieler A wirft den Ball an den Schwedenkasten, so dass er hinter der Matte zu Boden kommt (berührt der Ball die Matte, so muss neu angefangen werden)
- A spielt den vom Schwedenkasten zurückspringende Ball mit einer Faustballabwehr über den Schwedenkasten und die Leine in den Zielsektor Z<sub>1</sub> (Zielsektor z.B. mit Matten oder Markierungskegeln legen)

**Variante**

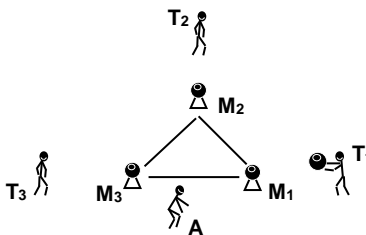
- Paarweise spielen, A wirft den Ball an den Schwedenkasten, B spielt ihn hinüber in Z<sub>1</sub>

**KF:**

**RE**

**Organisation**

- 3 Markierungskegel
- 3 Tennisbälle



**A**

**34**

**H**

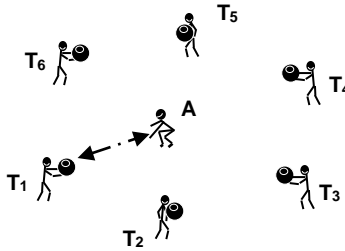
**Beschreibung**

- 3 Markierungskegel M<sub>1</sub>-M<sub>3</sub> werden in einem Dreieck angeordnet, auf jedem liegt ein Tennisball
- Hinter jedem Kegel steht ein Werfer T<sub>1</sub>-T<sub>3</sub> mit einem Faustball
- Spieler A rennt zu M<sub>1</sub>, nimmt den dort liegenden Tennisball und wirft ihn vor sich in die Höhe
- A spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück
- Nach der Abwehr versucht er, den aufgeworfenen Tennisball aufzufangen
- Dito. bei M<sub>2</sub> und M<sub>3</sub>

**KF:**

**D  
RH  
RE**

### Organisation



**A**  
35

H

### Beschreibung

- Spieler A steht in der Mitte, T<sub>1</sub>-T<sub>6</sub> (oder mehr) in einem Kreis um A, je mit einem Faustball
- T<sub>1</sub> wirft den Ball zu A, A spielt ihn indirekt zu T<sub>1</sub> zurück
- T<sub>2</sub> wirft den Ball zu A, A spielt ihn indirekt zu T<sub>2</sub> zurück
- Usw. im Kreis herum

### Varianten

- Alles direkt
- Wild durcheinander werfen (der T, welcher wirft, ruft zuerst „ich“)
- Mit leichten Angaben auf A schlagen
- Jeder T kann entscheiden, wie er werfen will (hoch, flach, schnell, direkt, indirekt usw.)

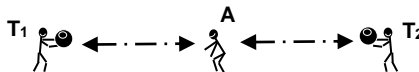
**KF:**

**RE**  
**O**

**D**

### Organisation

Ev. Ballone



**A**  
36  
H

### Beschreibung

- Spieler A steht zwischen T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub>
- Zuerst wirft T<sub>1</sub>, A spielt den Ball indirekt zu T<sub>1</sub> zurück
- A dreht sich zu T<sub>2</sub> und spielt den von T<sub>2</sub> geworfenen Ball indirekt zu T<sub>2</sub> zurück
- Usw.

### Varianten

- A muss zugleich einen Ballon immer in der Luft halten
- Wurf variieren (direkt, flach, schnell, Drop usw.) oder schlagen
- A hält einen anderen Ball ständig in einer Hand und ist so gezwungen, schnell zu entscheiden, mit welchem Arm er spielt

**KF:**

**RE**  
**O**

**Organisation**

1 Tennisball



<b>A</b>
<b>37</b>

**Beschreibung**

- Spieler A und B stellen sich gegenüber auf (Abstand ca. 3m)
- Sie spielen sich einen Tennisball direkt / indirekt hin und her zu

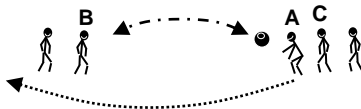
**Varianten**

- Wer schafft einen neuen Trainingsrekord?
- Gegen eine Wand spielen
- Wettkampf 1:1 mit squashähnlichen Regeln

<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>RE</b>

**Organisation**

1 Tennisball



<b>A</b>
<b>38</b>

H, Z

**Beschreibung**

- Jeweils 5 Spieler spielen mit einem Tennisball Rundlauf (d.h. Spieler A spielt zu B, rennt hinter die andere Kolonne, B spielt zu C, rennt hinter die andere Kolonne usw.)

**Variante**

- Über eine Langbank spielen

<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>O</b>

**Organisation**

Div. Tennisbälle



<b>A</b>
<b>39</b>

**Beschreibung**

- Versch. Übungen mit Tennisbällen statt Faustbällen durchführen
- Sinn: Differenzierungsvermögen und Technik trainieren

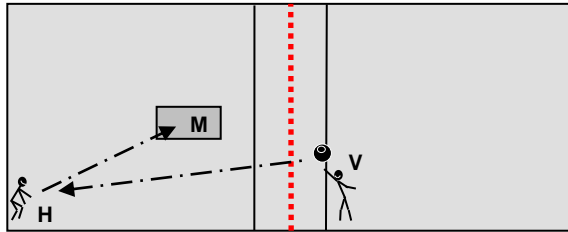
**Variante**

- Um die koordinativen Fähigkeiten im Allgemeinen zu fördern, empfiehlt sich, regelmässig zu jonglieren

<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>O</b>

**Organisation**

1 Matte



**A**

**40**

**V, H**

**Beschreibung**

- Spieler V schlägt Angaben longline auf H
- H wehrt den Ball so ab, dass er auf der Matte M landet

**Varianten**

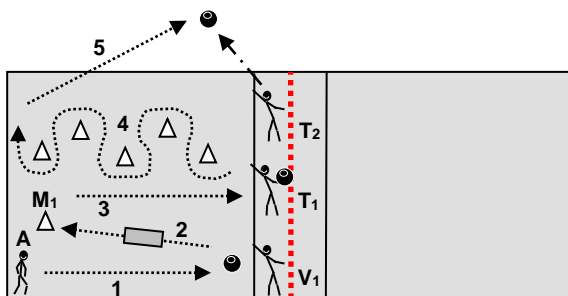
- V schlägt diagonal
- Zielvorgabe für H verändern (Matte verschieben)

<b>KF:</b>
<b>O</b>

**Organisation**

Markierungskegel

1 Matte



**A**

**41**

**H, V**

**Beschreibung**

Parcours:

- 1) Spieler A erläuft sich den von V<sub>1</sub> kurz geschlagenen Ball und spielt ihn zu V<sub>1</sub> zurück
- 2) A rennt rückwärts zum Markierungskegel M<sub>1</sub> und macht auf der Matte in der Mitte der Strecke eine Rolle rückwärts
- 3) A spielt den von T<sub>1</sub> weit und flach geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück
- 4) A rennt den Slalom
- 5) A spielt den von T<sub>2</sub> nach aussen geworfenen Ball zu T<sub>2</sub> zurück (ev. Seitwärtshecht erzwingen)

<b>KF:</b>
<b>D RE O</b>

**Beschreibung**

- Spieler A spielt einen Faustball in die Höhe
- A sitzt auf den Boden, steht wieder auf und fängt den Ball, bevor dieser den Boden berührt

**A****42****Variante**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)
- 

**Beschreibung**

- Spieler A spielt einen Faustball in die Höhe
- A berührt mit einer Hand den Boden und fängt den Ball, bevor dieser einmal den Boden berührt hat
- Fortsetzung: Statt dass A den Ball danach fängt, spielt er ihn gleich direkt wieder in die Höhe, berührt den Boden, steht auf, spielt wieder usw.

**A****43****Variante**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)
- 

**Beschreibung**

- Verschiedene Spieler bewegen sich auf engem Raum (z.B. 5x5m) mit balancierendem Ball auf dem Unterarm fort – wenn möglich laufend
- Wer den Ball verliert, scheidet aus

**A****44****Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)
  - A balanciert den Ball auf dem Unterarm (der Ball ruht nicht, sondern wird minimal hinaufgespielt) und schaut dabei B in die Augen
- 

**Beschreibung**

- Spieler A und B sind mit einem Unihockeyschläger (oder ähnliches) miteinander verbunden (beide halten je ein Ende in ihrer linken Hand)
- Sie spielen einen Faustball hin und her (nur mit dem rechten Arm, da in der linken Hand der Unihockeyschläger ist)

**A****45****Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)
- Unihockeyschläger in die andere Hand nehmen

### Organisation

2 Spielerbündel



**A**

**46**

**H**

**KF:**

**RE**

### Beschreibung

- Spieler A und B halten je einen Spielerbündel zwischen den Händen
- Sie werfen sich den Ball nach links und nach rechts zu, der andere Spieler wehrt ab

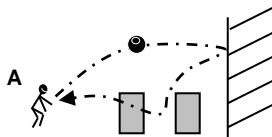
### Variante

- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Gymnastikbälle usw.)

### Organisation

Wand

2 Matten



**A**

**47**

**Z**

**KF:**

**RE  
RH**

### Beschreibung

- Vor eine Wand werden zwei Matten im Abstand von ca. 1m quer hingelegt
- Spieler A versucht, ein Zuspiel an die Wand zu machen, sodass der Ball beim Zurückkommen zwischen den beiden Matten den Boden berührt
- Ohne Unterbruch weiterspielen
- Berührt der Ball die Matten oder landet er daneben, wird neu begonnen

### Variante

- Wettbewerb: Nur der beste Versuch zählt. Wer schafft in 3 Min. am meisten Treffer hintereinander?

### Beschreibung

- Oberhalb der normalen Leine wird eine zweite Leine gespannt
- T<sub>1</sub> wirft den Ball ca. 5m vor der Leine hoch
- Spieler Z macht ein direktes Zuspiel zwischen den beiden Leinen hindurch
- T<sub>2</sub> rollt den Ball zurück

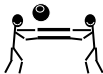
**A**

**48**

**Z**

### Organisation

2 Spielbündel



A

49

### Beschreibung

- Je zwei Spieler sind mit zwei Spielbündel verbunden
- Sie spielen direkt hin und her
- Sinn: Man muss des Partners Bewegungen mitmachen, sonst funktioniert es nicht

KF:

RH

### Organisation

2 Spielbündel



A

50

### Beschreibung

- Beide Spieler halten einen Spielbündel in ihren Händen
- Sie spielen sich den Ball indirekt (später direkt) zu

### Variante

- Zwischen Spieler A und B wird eine Linie am Boden gezogen (in der Halle vorhandene Linien nutzen); Es wird indirekt hin und her gespielt; Wer trifft die Linie?

### Organisation

1 Unihockeyschläger o.ä.



A

51

### Beschreibung

- Je zwei Spieler halten einen Unihockeyschläger zwischen sich (Spieler A in der linken, B in der rechten Hand oder umgekehrt)
- A und B spielen indirekt hin und her (jeweils mit dem freien Arm)

### Varianten

- Dito. direkt
- Statt Unihockeyschläger Springseil oder elastisches Seil verwenden

KF:

RE

**Organisation**

2 Spielbänder

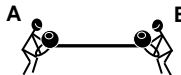
**A****52****Beschreibung**

- Spieler A und B halten je einen Spielerbänder zwischen ihren Händen
- A balanciert einen Faustball auf seinem Unterarm
- Nach einigen Sekunden spielt er den Ball zu B
- Dieser beruhigt den Ball, bis er zum Stillstand kommt und balanciert nun seinerseits einige Sekunden

**KF:****G****Organisation**

2 Spielbänder

1 Unihockeyschläger

**A****53****Beschreibung**

- Spieler A und B halten je einen Spielerbänder zwischen ihren Händen und balancieren einen Faustball auf einem Unterarm
- A und B sind zusätzlich durch einen Unihockeyschläger verbunden, welchen sie je in der anderen Hand halten

**Variante**

- Wettbewerb: Welches Zweierteam schafft diese schwere Aufgabe am längsten?

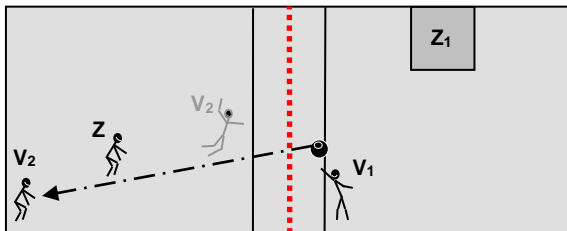
**KF:****G****Beschreibung**

- Leine auf ca. 1.60m
- Spieler A und B stehen auf der 3m-Linie je auf einer Seite
- A legt sich einen Faustball auf seinen Unterarm und balanciert diesen einige Sekunden lang
- Dann gibt er einen Pass zu Spieler B, über die Leine
- B nimmt den Ball direkt an, beruhigt ihn, bis er auf seinem Unterarm zum Stillstehen kommt und balanciert nun seinerseits einige Sekunden
- Usw.

**A****54**

**Organisation**

Markierungskegel für Zielsektor



**A**

**55**

**V, Z**

**Beschreibung**

- Spieler V<sub>1</sub> macht eine Angabe (longline) auf Spieler V<sub>2</sub>
- V<sub>2</sub> wehrt den Ball ab, Z spielt ihn zu (indirekt, später direkt)
- V<sub>2</sub> läuft um Z und macht einen Rückschlag in einen Zielsektor Z<sub>1</sub>

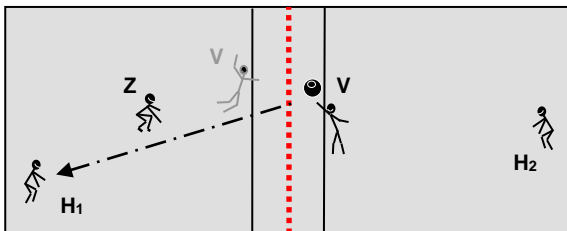
**Varianten**

- V<sub>1</sub> schlägt diagonal
- Zielsektor verschieben

**KF:**

**O**

**Organisation**



**A**

**56**

**V  
H, Z**

**Beschreibung**

- Spieler H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> sind Abwehrspieler
- Spieler Z und V sind in beiden Feldhälften als Zuspieler bzw. Angreifer tätig (nach dem Angriff wechseln sie jeweils die Feldhälfte)
- V schlägt den Ball jeweils über die Leine auf die andere Spielhälfte zu H (H darf sich in seiner Feldhälfte verschieben, V muss immer auf H schlagen)
- H wehrt ab, Z spielt zu, V schlägt auf H
- Usw.

**Variante**

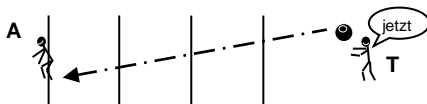
- Spielfeld in der Breite begrenzen (Longline-Bälle)

**KF:**

**O**

**Organisation**

Ev. Markierungskegel für Linien



<b>A</b>
<b>57</b>
<b>H</b>

**Beschreibung**

- 4 aufeinanderfolgende Linien werden benötigt (Feld: Markierungskegel; Halle: vorhandene Linien benutzen)
- Spieler A steht auf der vordersten Linie, mit dem Rücken zu T
- T ruft „jetzt“ und wirft einen Ball auf die Füße von A
- A dreht sich sofort um, nachdem er das „jetzt“ gehört hat und versucht, den Ball direkt abzuwehren
- Danach geht er eine Linie weiter nach hinten
- Usw.

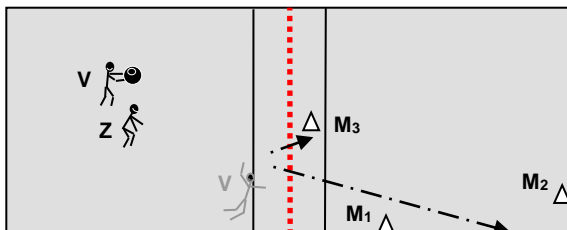
**Variante**

- Drop-Abnahme einführen

<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>RE</b>

**Organisation**

3 Malstäbe oder 3 Markierungskegel



<b>A</b>
<b>58</b>
<b>V, Z</b>

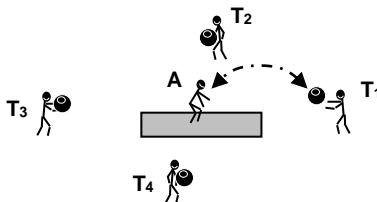
**Beschreibung**

- Spieler V wirft den Ball in der Mitte des Feldes auf
- Spieler Z macht ein indirektes (später direktes) Zuspiel auf die rechte Seite
- V schlägt den Ball zwischen die beiden Markierungen M<sub>1</sub> und M<sub>2</sub> (zwischen Vorder- und Hinterspieler) oder einen kurzen Ball auf M<sub>3</sub>
- Ist das Zuspiel schlecht, so macht Z eine, das 2. Mal 2 usw. Liegestützen o.ä.
- Trifft V nicht zwischen M<sub>1</sub> und M<sub>2</sub>, oder kann der kurze Ball als nicht gelungen betrachtet werden, so macht er eine, das 2. Mal 2 usw. Liegestützen o.ä.

<b>KF:</b>
<b>O</b>

### Organisation

1 dicke Matte



### Beschreibung

- Spieler A steht auf einer dicken Matte, T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> sind mit je einem Ball rings um die Matte verteilt
- T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> werfen abwechselnd im Kreis herum den Ball zu A
- A dreht sich zum werfenden T und spielt den geworfenen Ball zu T zurück

### Varianten

- T variiert mit werfen (hoch, tief, flach, schnell usw.)
- T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> werfen durcheinander, rufen aber vorher „ich“; A hat sich nach dem Laut zu drehen

A

59

H

KF:

RE

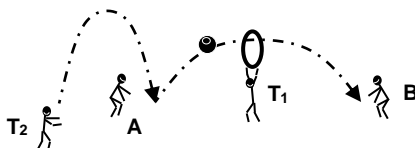
D

O

### Organisation

1 Reif

Ev. 1 Schwedenkasten



### Beschreibung

- T<sub>1</sub> steht zwischen Spieler A und B mit einem Reifen in seinen gestreckten Armen über dem Kopf
- T<sub>2</sub> steht hinter A und wirft den Ball über den Kopf von A
- Sobald A den Ball sieht, macht er ein Zuspiel durch den Reifen zu B
- T<sub>2</sub> rennt auf die andere Seite und wirft den Ball über B usw.

### Varianten

- Abstand zu T vergrößern / verkleinert
- Höhe des Reifen verändern (T steht auf einen Schwedenkasten oder bückt sich)
- Mit versch. Spielern, dafür ohne T<sub>2</sub>; Ees wird ein Rundlauf gespielt

A

60

Z

KF:

RE

### Beschreibung

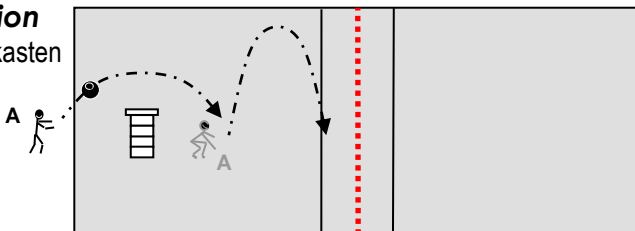
- Jeder spielt für sich direkt, jedoch in der folgenden Reihenfolge:
- 5x normal, 5x mit Vorwärtsdrill, 5x mit Rückwärtsdrill usw.

A

61

**Organisation**

1 Schwedenkasten



A

62

Z

**Beschreibung**

- Vor die Leine wird ein Hindernis aufgestellt (z.B. Schwedenkasten)
- Spieler A steht dahinter und wirft den Ball über das Hindernis
- Danach springt A selber darüber und spielt den geworfenen Ball in den 3m-Raum indirekt zu

KF:

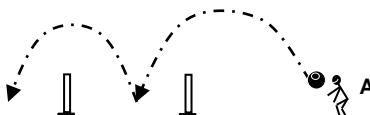
RE  
O

**Variante**

- Spieler V macht einen Rückschlag

**Organisation**

2 Hürden



A

63

Z

**Beschreibung**

- Es werden immer 2 Hürden hintereinander aufgestellt
- Spieler A steht hinter den Hürden und macht ein Zuspiel über die erste Hürde
- Ziel: Ball muss nach der 1. Hürde den Boden berühren und danach über die 2. springen

**Variante**

- Nur 1 Hürde aufstellen; Ziel: Ball muss zuerst den Boden berühren und dann über die Hürde springen

**Beschreibung**

- Spieler A und B stehen 2-3m auseinander
- A spielt 3 Pässe abwechselnd direkt (z.B. links, rechts, links) und spielt den Ball dann zu B
- B nimmt ihn direkt an, spielt sich selber zwei Pässe und spielt zu A
- Z.B. li, re, li ▶ Partner, li, re, li ▶ Partner, re, li, re ▶ Partner usw.

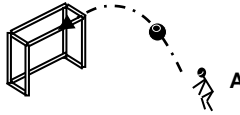
A

64

Z

**Organisation**

1 Fussballtor



**A**  
65  
Z

**Beschreibung**

- Spieler A steht ca. 3m vor einem Fussballtor
- A spielt ein direktes Zuspiel an die Latte des Tors

**Variante**

- Abstand zum Tor vergrössern

<b>KF:</b>
O

**Organisation**

1 Fussballtor



**A**  
66  
Z

**Beschreibung**

- Spieler A steht 8-15m vor einem Fussballtor
- A spielt ein indirektes Zuspiel auf das Netz des Tors

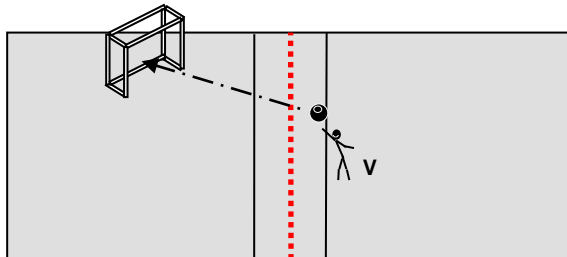
**Variante**

- T steht hinter A und wirft den Ball über den Kopf von A, dieser macht danach das Zuspiel

<b>KF:</b>
O RE

**Organisation**

1 Fussballtor



**A**  
67  
V

**Beschreibung**

- Ein Fussballtor wird als Ziel in eine Feldhälfte gestellt
- Spieler V macht eine Angabe / einen Rückschlag ins Tor

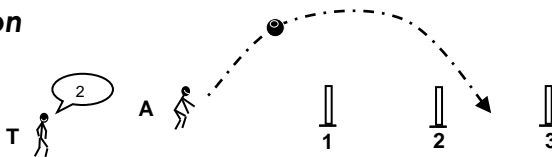
**Varianten**

- Ins Tor ein Leintuch (ca. 1m x 1m) hängen
- Tor verschieben

<b>KF:</b>
O

### Organisation

3 Hürden



### Beschreibung

- 3 Hürden werden hintereinander aufgestellt
- T wirft den Ball auf (T wirft schräg, weit, oder mit Drall) und ruft eine Zahl zwischen 1 und 3
- Spieler A spielt hinter die von T gewünschte Hürde

### Variante

- A macht die Augen zu und startet erst, wenn T die gewünschte Hürde genannt hat (T ruft und wirft gleichzeitig)

A

68

Z

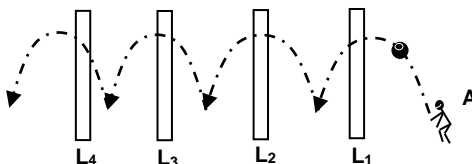
KF:

D

RE

### Organisation

4 Langbänke



### Beschreibung

- 4 Langbänke L<sub>1</sub>-L<sub>4</sub> werden hintereinander aufgestellt
- Spieler A steht dahinter, wirft sich den Ball auf und springt selber darüber
- A spielt über L<sub>2</sub> und springt selber darüber
- Zwischen zwei Langbänken ist jeweils ein Bodenkontakt des Balles erlaubt

A

69

Z

KF:

RH

O

### Organisation

2 Reifen



### Beschreibung

- Spieler A und B stehen sich im Abstand von ca. 10m gegenüber
- Beide haben einen Reifen vor sich liegen
- Sie spielen ohne Unterbruch indirekt hin und her und versuchen jeweils, den Reifen des Partners zu treffen

A

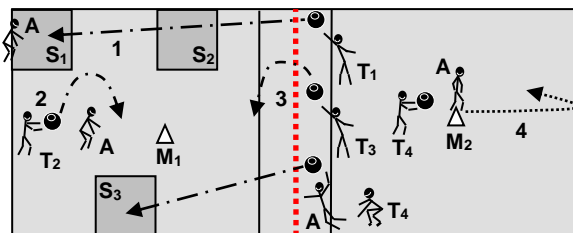
70

Z

KF:

O

**Organisation**  
Markierungskegel



**A**

**71**

**H, Z,  
V**

**Beschreibung**

Faustballparcours:

- 1) T<sub>1</sub> schlägt eine Angabe in den Sektor S<sub>1</sub>; Spieler A wehrt den Ball in Sektor S<sub>2</sub> ab
- 2) T<sub>2</sub> wirft einen Ball über A, dieser macht ein indirektes Zuspiel
- 3) T<sub>3</sub> macht eine kurze Angabe, A wehrt ab (Vorwärtshecht) und rennt zum Markierungskegel M<sub>1</sub> zurück
- 4) A steht beim Markierungskegel M<sub>2</sub>; T<sub>4</sub> wirft einen hohen Bogenball an die Hinterlinie des Feldes, A rennt zurück, dreht sich um und spielt den Ball direkt zu T<sub>4</sub> zurück
- 5) A wirft den Ball auf, T<sub>4</sub> spielt direkt zu, A schlägt den Ball in den Sektor S<sub>3</sub>
- T<sub>5</sub> sammelt die Bälle wieder ein
- Jeden Posten 3x hintereinander machen, dann zum nächsten wechseln (es sind ca. 3 Spieler gleichzeitig im Parcours)
- Jeder Spieler macht einen Durchgang und löst dann einen T ab

**KF:**

**D  
R  
E  
O**

**Beschreibung**

- Spieler A und B stehen sich gegenüber, zwischen ihnen liegt ein T-shirt o.ä. am Boden
- Sie spielen ohne Unterbruch Zuspiele hin und her; Ziel: T-shirt treffen
- Wichtig: Der Ball muss immer hoch zugespielt werden; Flache Zuspiele aufs T-shirt sind ungültig

**A**

**72**

**Z**

**Beschreibung**

- Spieler A und B stehen ca. 8m auseinander, T steht zwischen den beiden
- A wirft den Ball zwischen den Beinen von T durch, T springt auf, um den Ball nicht zu berühren, B wehrt ab

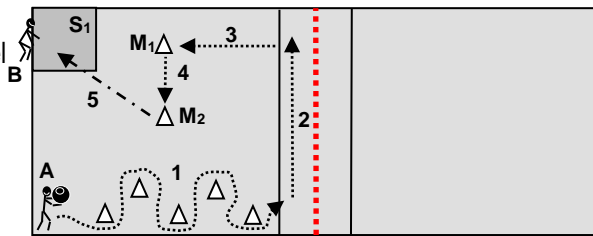
**A**

**73**

**H**

**Organisation**

Markierungskegel B



**A**  
74

**Beschreibung**

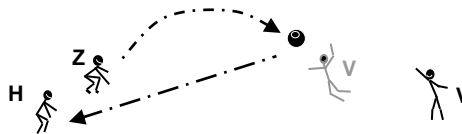
Parcours:

- 1) Spieler A jongliert den Ball auf dem Unterarm durch den Slalom (d.h. direkt spielend laufen)
- 2) A jongliert den Ball auf dem Unterarm im 3m-Raum
- 3) A jongliert den Ball auf dem Unterarm, rückwärts zum Markierungskegel M<sub>1</sub> laufend
- 4) A geht langsam zu M<sub>2</sub>, dabei wirft er den Ball 2-3x hoch und beruhigt/balanciert ihn mit einem Unterarm bis zum Stillstehen
- 5) A schlägt den Ball in den Sektor S<sub>1</sub>; Spieler B wehrt ab und geht seinerseits in den Parcours

**KF:**

**D**  
**O**

**Organisation**



**A**  
75

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Spieler V schlägt eine Angabe auf Spieler H
- H wehrt ab
- Z spielt ein direktes Zuspiel auf V
- V schlägt (direkt) auf H usw.
- Sinn: Vorübung für den Block

**KF:**

**O**

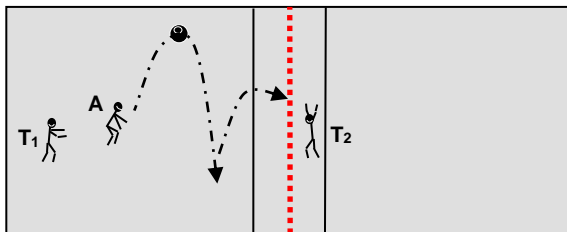
**Beschreibung**

- Spieler A macht eine Rumpfbeuge und spielt danach den von T nach rechts geworfenen Ball mit dem rechten Arm zu T zurück
- Dito links; 20 Wiederholungen

**A**  
76

**H**

**Organisation**



**A**

**77**

**Z**

**Beschreibung**

- T<sub>1</sub> wirft den Ball hoch in die Mitte
- T<sub>2</sub> stellt sich irgendwo unter die Leine (bei jedem Ball an einen anderen Ort)
- Spieler A spielt den Ball indirekt auf die Leine auf der Höhe von T<sub>2</sub>

**Varianten**

- T<sub>1</sub> wirft differenziert (hoch, flach, weit, nah usw.)
- Dito. direktes Zuspiel (in die Hände von T<sub>2</sub>)

**KF:**

**DO**

**RE**

**Organisation**

1 Langbank



**A**

**78**

**H**

**Beschreibung**

- Auf einer Langbank macht Spieler A eine Liegestütze
- Danach spielt er den von T nach rechts geworfenen Ball mit dem rechten Arm zu T zurück (A bleibt mit den Armen aufgestützt)
- Nach einer weiteren Liegestütze spielt er den von T nach links geworfenen Ball mit dem linken Arm zu T zurück
- 20 Wiederholungen

**KF:**

**RE**

**Beschreibung**

- Spieler A springt seitwärts über eine Langbank (beidbeiniger Sprung)
- A spielt den von T geworfenen Ball direkt zu T zurück (auf der linken Seite der Langbank mit dem rechten Arm und umgekehrt)
- 20 Wiederholungen

**A**

**79**

**H**

**Beschreibung**

- Spieler A steht auf einem Medizinball, dieser wiederum liegt auf einer halbdicken Matte (16er Matte)
- T wirft den Ball zu A, dieser spielt ihn direkt zu T zurück

**Variante**

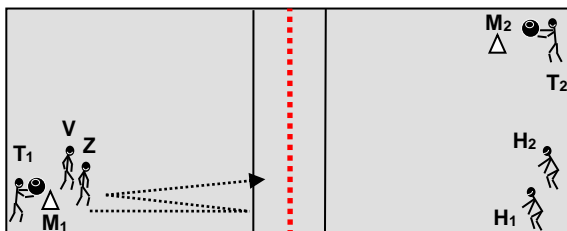
- Spieler A steht auf einem Gymnastikball, dieser wiederum liegt auf einer dicken Matte

**A**  
80

H

**Organisation**

2 Markierungskegel



**A**  
81

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Spieler Z, V und T<sub>1</sub> stehen beim Markierungskegel M<sub>1</sub>, T<sub>1</sub> mit einem Ball in der Hand
- Z und V rennen zur 3m-Linie und zurück zu M<sub>1</sub>
- T<sub>1</sub> wirft einen Ball nach vorne, Z spielt indirekt zu, V spielt einen Rückschlag in die gegnerische Hälfte
- Z und V werden zu Abwehrspielern H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub>, wehren den kommenden Ball ab und machen das Selbe auf der anderen Seite bei M<sub>2</sub> und T<sub>2</sub>

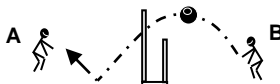
**KF:**

---

**RE**  
**O**

**Organisation**

Stufenbarren



**A**  
82

Z

**Beschreibung**

- Zwischen Spieler A und B steht ein Stufenbarren
- Sie spielen sich den Ball ohne Unterbruch hin und her
- Ziel: Zwischen die Holme des Stufenbarrens spielen
- Berührt der Ball den Holmen und springt zurück, darf ein 2. Mal gespielt werden

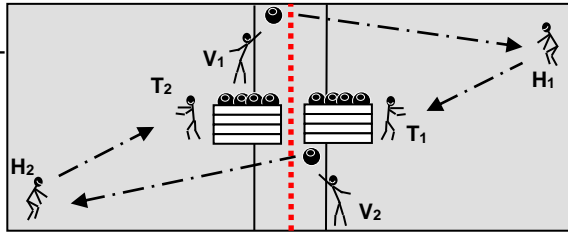
**KF:**

---

**RE**

**Organisation**

2 offene Schwedenkästen, gefüllt mit Bällen



**A**

**83**

**H, V**

**Beschreibung**

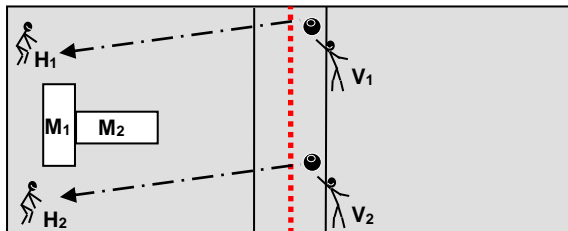
- Spieler V<sub>1</sub> schlägt eine Angabe auf Spieler H<sub>1</sub>
- H<sub>1</sub> wehrt den von V<sub>1</sub> geschlagenen Ball zu T<sub>1</sub> ab
- T<sub>1</sub> fängt den Ball und legt ihn in den Schwedenkasten
- V<sub>1</sub> rennt auf die andere Seite und wird selber zu H<sub>1</sub>, H<sub>1</sub> wird zu T<sub>1</sub>, T<sub>1</sub> wird zu V<sub>2</sub> usw.

**KF:**

**0**

**Organisation**

2 dicke Matten auf Mattenwagen



**A**

**84**

**V, H**

**Beschreibung**

- Zwei dicke Matten M<sub>1</sub> und M<sub>2</sub> werden (als Schutz und Abgrenzung) in einer T-Form aufgestellt; Die Matten bleiben auf dem Mattenwagen, weil sie sonst umfallen
- Spieler V<sub>1</sub> und V<sub>2</sub> schlagen Longline-Angaben auf die H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub>
- H<sub>1</sub> bzw. H<sub>2</sub> wehrt ab und macht einem H<sub>3</sub> Platz, welcher hinter der Matte M<sub>1</sub> wartet und geht hinter die Matte M<sub>1</sub>, bis er wieder an der Reihe ist

**Beschreibung**

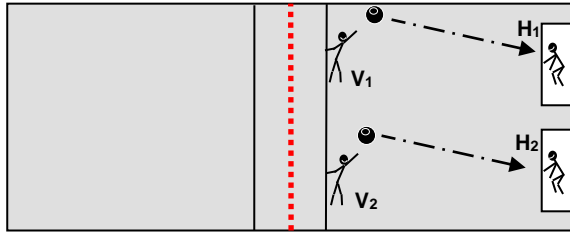
- Zwischen Spieler A und B steht ein Schwedenkasten
- Beide halten je zwei Tennisbälle in ihren Händen
- Ohne Unterbruch spielen sie sich den Faustball hin und her
- Sinn: Geschlossene Faust

**A**

**85**

**Organisation**

2 dicke Matten



**A**

**86**

**V, H**

**Beschreibung**

- Spieler H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> stehen auf den dicken Matten
- Spieler V<sub>1</sub> schlägt eine Longline-Angabe auf H<sub>1</sub>, H wehrt direkt ab
- Dito. mit V<sub>2</sub> und H<sub>2</sub>

**Varianten**

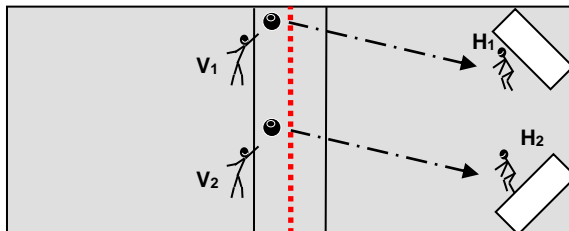
- Diagonale Schläge (V<sub>1</sub> schlägt auf H<sub>2</sub>, V<sub>2</sub> auf H<sub>1</sub>)
- Dito. mit Rückschlag und Zuspieler

**KF:**

**RE**

**Organisation**

2 dicke Matten



**A**

**87**

**V, H**

**Beschreibung**

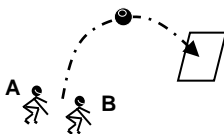
- Zwei dicke Matten werden in die beiden Ecken gestellt
- H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> stehen davor
- V<sub>1</sub> schlägt eine Longline-Angabe auf H<sub>1</sub>, V<sub>2</sub> auf H<sub>2</sub>
- Wehrt H direkt ab, erhält er einen Punkt
- Versenkt V den Ball auf der Matte, erhält er einen Punkt

**Varianten**

- Diagonale Schläge (V<sub>1</sub> schlägt auf H<sub>2</sub>, V<sub>2</sub> auf H<sub>1</sub>)
- Dito. mit Rückschlag und Zuspieler

### Organisation

Klebestreifen



**A**

**88**

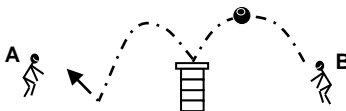
**Z**

### Beschreibung

- An die Wand wird ein Quadrat gezeichnet (oder geklebt)
- Spieler A und B spielen abwechselungsweise und ohne Unterbruch an die Wand ins Quadrat
- Wie viele Treffer erreichen sie in 4 Min.?

### Organisation

1 Schwedenkasten



**A**

**89**

**Z**

### Beschreibung

- Zwischen Spieler A und B steht ein Schwedenkasten
- Sie spielen ohne Unterbruch den Ball hin und her
- Ziel: Der Ball berührt das Schwedenkastenoberteil und springt dann zum Partner

**KF:**

**RE**

### Beschreibung

- Verfügt die Turnhalle über eine Sprossenwand mit einem offenen Quadrat im oberen Teil, wird diese hervorgeklappt
- Spieler A und B stellen sich gegenüber auf, zwischen ihnen ist die hervorgeklappte Sprossenwand
- Sie spielen den Ball hin und her
- Ziel: Durch das Quadrat hindurch spielen

**A**

**90**

**Z**

### Beschreibung

- Spieler A und B stellen sich gegenüber auf; Zwischen ihnen wird ein Schaukelringpaar heruntergelassen
- Ohne Unterbruch spielen sie sich den Ball hin und her
- Zuspiele, welche zwischen den beiden Schaukelringen hindurch erfolgen, ergeben 1 Punkt

**A**

**91**

**Z**

### Organisation

1 Langbank



A

92

H

KF:

RE

D

### Beschreibung

- Spieler A sitzt auf einer Langbank
- T steht ca. 10m davor, mit einem Ball in der Hand
- T wirft einen kurzen Ball
- A erhebt sich von der Langbank und spielt den von T geworfenen Ball zu T zurück (Vorwärtshecht)
- A rennt zurück, nimmt kurz Platz und rennt auf den nächsten Ball

### Variante

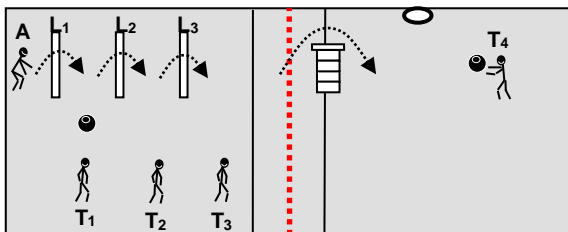
- T wirft hoch; A wehrt direkt ab

### Organisation

3 Langbänke

1 Schwedenkasten

1 Basketballkorb



A

93

H, Z

KF:

D

RE

O

### Beschreibung

- Drei Langbänke L<sub>1</sub> - L<sub>3</sub> und einen Schwedenkasten werden im Abstand von je ca. 4m parallel zueinander aufgestellt
- Die Werfer T<sub>1</sub> bis T<sub>4</sub> werfen den Ball vor sich hin
- Spieler A springt über L<sub>1</sub>, spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück; dito. bei L<sub>2</sub> und L<sub>3</sub>
- Danach springt / klettert er über den Schwedenkasten und versucht, den von T<sub>4</sub> geworfenen Ball in den Basketballkorb zu spielen

### Beschreibung

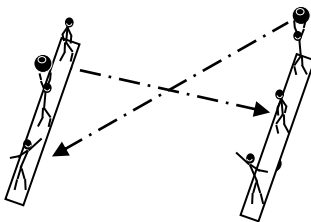
- Spieler A und B spielen direkt hin und her und schauen sich dabei in die Augen und nicht auf den Ball
- Fortsetzung: Abstand zueinander während dem Spielen vergrößern

A

94

**Organisation**

2 Langbänke

A  
95**Beschreibung**

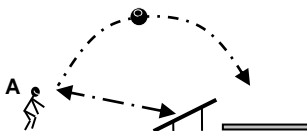
- 2 Langbänke werden im Abstand von ca. 8m parallel zueinander hingestellt
- Ein Team (3-5 Spieler) steht auf der einen, das andere auf der anderen Langbank
- Ziel: Die gegnerischen Spieler von der Langbank herunter zu werfen
- Kommt der Faustball geflogen, wird er faustballmässig abgewehrt, so dass ihn ein Mitspieler fangen kann (nur so ist der Ball gültig, ansonsten gibt es einen Strafpunkt)
- Fliegt ein Spieler von der Langbank herunter, erhält das gegnerische Team 3 Punkte

KF:

RE  
G**Organisation**

1 Minitramp

1 Matte

A  
96  
Z**Beschreibung**

- Spieler A wirft einen Faustball (oder schlägt eine Angabe) aufs Minitramp
- Den zurückspringenden Ball spielt er über das Minitramp auf die Matte

KF:

RE

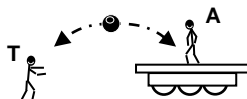
**Beschreibung**

- Spieler A prellt einen Ball mit einer Hand
- Gleichzeitig spielt er die von T geworfenen Bälle indirekt zu T zurück, ohne die Kontrolle über den anderen Ball zu verlieren

A  
97

### Organisation

- 1 Schwedenkastenoberteil
- 3 Basketballbälle



**A**  
98

### Beschreibung

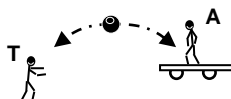
- Ein Schwedenkastenoberteil wird über drei Basketballbälle gelegt
- Spieler A steht darauf und spielt die von T geworfenen Bälle zu T zurück

**KF:**

**G**

### Organisation

- 1 Pedalo o.ä.



**A**  
99

### Beschreibung

- Spieler A steht auf einem Pedalo o.ä. (z.B. Wackelbrett, Rollbrett) und bewegt sich langsam vorwärts
- Gleichzeitig spielt er die von T geworfenen Bälle zu T zurück

**KF:**

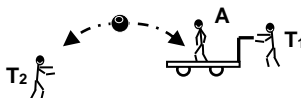
**G**

### Variante

- Auf Pfiff Wechsel vorwärts-rückwärts

### Organisation

- 1 leerer Mattenwagen



**A**  
100

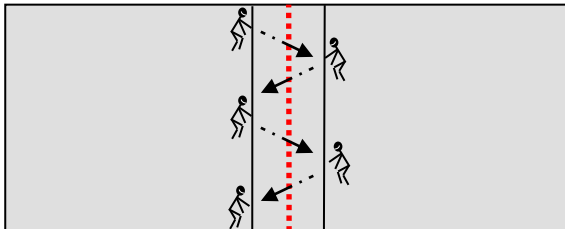
### Beschreibung

- Spieler A steht auf einem leeren Mattenwagen
- T<sub>1</sub> schiebt den Mattenwagen langsam in der Halle herum
- A spielt die von T<sub>2</sub> zugeworfenen Bälle zu T<sub>2</sub> zurück

**KF:**

**G**

**Organisation**



**A**  
101

Z

**Beschreibung**

- Die Spieler stellen sich verteilt im 3m-Raum gegenüber auf
- Ein Ball (später zwei, drei, vier Bälle) wird im Zick-Zack direkt hin und hergespielt

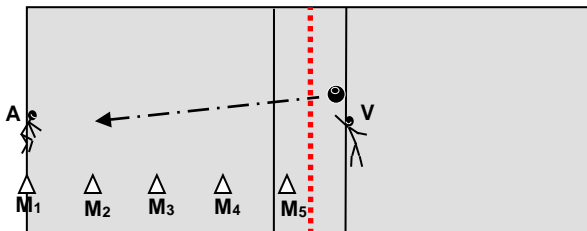
**Variante**

- Indirekt spielen (Abstand zur Leine vergrößern)

**KF:**  
**RE**  
**O**

**Organisation**

Markierungskegel



**A**  
102

H, V

**Beschreibung**

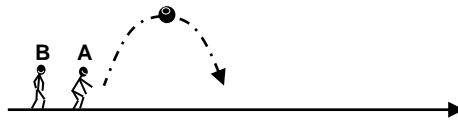
- Es werden 5 Markierungskegel M<sub>1</sub> bis M<sub>5</sub> auf verschiedene Distanzen gesetzt
- Spieler A steht bei M<sub>1</sub>; V spielt eine Angabe auf M<sub>2</sub>, A wehrt diese ab
- A rückt auf M<sub>2</sub> vor und wehrt den von V auf M<sub>3</sub> geschlagenen Ball ab

**Variante**

- V spielt (von unten) hohe Bälle auf die jeweilige Markierung, welche A direkt abwehren muss

**KF:**  
**D**

### Organisation



### Beschreibung

- Spieler A und B stehen hintereinander, A mit Ball
- A spielt den Ball vor sich hoch und geht auf die Seite, B kommt von links und spielt den Ball wieder hoch, B geht auf die Seite
- A ist in dieser Zeit um B herumgerannt, kommt wieder von links, spielt den Ball, usw.
- Die ganze Übung wird entlang einer Linie ausgeführt. Ziel: Jeweils die Linie treffen

<b>A</b>
103
Z
<b>KF:</b>
O

### Beschreibung

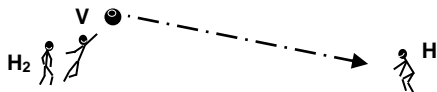
- Spieler A und B spielen sich indirekte Bälle zu, C rennt zum Markierungskegel (ca. 40m von A und B entfernt) und zurück
- Wenn C zurückkommt, wechselt er A aus, C und B spielen, A rennt
- Wenn A zurückkommt, wechselt er B aus, C und A spielen, B rennt
- Usw.

### Variante

- Indirekt, direkt, auf den Knien, nur von oben (den Ball vor sich auf den Boden schlagen), flach usw. spielen

<b>A</b>
104

### Organisation

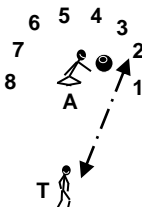


### Beschreibung

- Spieler H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> stehen sich gegenüber, Abstand ca. 20m
- V macht eine Angabe auf H<sub>1</sub> und rennt zu H<sub>1</sub>, H<sub>1</sub> wehrt ab und spielt indirekt mit einer zweiten Ballberührung zu, V schlägt auf H<sub>2</sub>, rennt zu H<sub>2</sub>, dito. bei H<sub>2</sub>

<b>A</b>
105
H, Z, V
<b>KF:</b>
O

### Organisation



**A**  
106

H

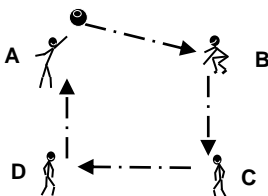
### Beschreibung

- Spieler A sitzt im Schneidersitz oder mit offenen, gestreckten Beinen auf dem Boden
- T wirft ihm der Reihe nach von rechts unten (1) bis links unten (8)
- A spielt die Bälle direkt zu T zurück (1-3 und 6-8 von unten, 4+5 mit der Faust von oben, gestossen)

**KF:**

**D**  
**RE**

### Organisation



**A**  
107  
H, Z,  
V

### Beschreibung

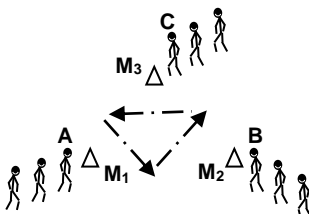
- Spieler A-D stellen sich in einem Quadrat (Abstand je ca. 5m) auf
- A schlägt eine Angabe auf B, B wehrt zu C ab, C stellt den Ball hoch zu D, D spielt einen Rückschlag auf A, A wehrt zu B ab, B stellt hoch zu C usw.

**KF:**

**RH**  
**O**

### Organisation

3 Markierungskegel



**A**  
108

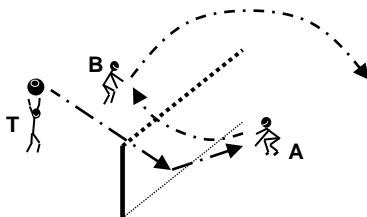
### Beschreibung

- Die Spieler stellen sich hinter den drei Markierungskegeln M<sub>1</sub> bis M<sub>3</sub>
- A spielt zwischen M<sub>2</sub> und M<sub>3</sub>, rennt zu M<sub>2</sub>
- B spielt den von A gespielten Ball zwischen M<sub>3</sub> und M<sub>1</sub>, rennt zu M<sub>3</sub>
- Fortsetzung: Seitenwechsel, flacher, alles direkt, alles drop usw.

**KF:**

**RE**  
**O**

**Organisation**



**A**  
109

**Beschreibung**

- T wirft den Ball im eigenen Feld auf den Boden, sodass er danach unterhalb der Leine ins gegnerische Feld springt
- Spieler A steht neben T, rennt zum Ball und spielt ihn unterhalb der Leine zurück
- Spieler B spielt den Rückschlag

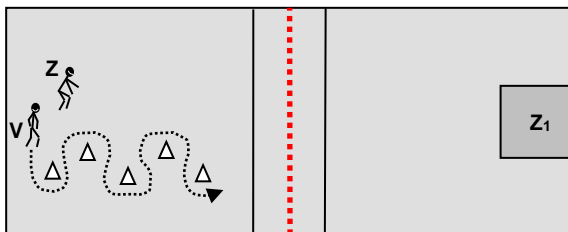
**Variante**

- A spielt auf eine bestimmte Position zurück (VR, VL, Z)
- T und B ist der selbe Spieler

**KF:**  
**RE**  
**O**

**Organisation**

5 Markierungskegel



**A**  
110  
Z, V

**Beschreibung**

- Spieler V wirft den Ball auf, rennt den Slalom
- Spieler Z spielt indirekt zu
- V macht einen Rückschlag in den Zielsektor Z<sub>1</sub>

**KF:**  
**O**

**Beschreibung**

- Spieler V steht auf der 3m-Linie für eine Angabe bereit
- V würfelt
- V geht so viele Schritte zurück wie er Augen gewürfelt hat und macht von dort aus die Angabe auf einen Spieler oder einen Zielsektor (Bsp. würfelt er die Augenzahl 4, muss er 4 Schritte zurück)

**A**  
111  
V

**Beschreibung**

- Spieler V steht auf der 3m-Linie für eine Angabe bereit
- V würfelt
- Die Augenzahl bestimmt die Schlagstärke (z.B. 1 bedeutet leicht und von unten, 6 bedeutet eine normale Angabe mit maximaler Kraft)

**Varianten**

- Augenzahl 1: kurze Angabe in 3m-Raum
- Augenzahl 2: longline links
- Augenzahl 3: longline rechts
- Augenzahl 4: Flanke links
- Augenzahl 5: Flanke rechts
- Augenzahl 6: Grundlinienangabe

<b>A</b>
<b>112</b>
<b>V</b>

**Beschreibung**

- Spieler V steht auf der 3m-Linie für eine Angabe bereit
- V würfelt
- Die Augenzahl bestimmt den Zielsektor

<b>A</b>
<b>113</b>
<b>V</b>

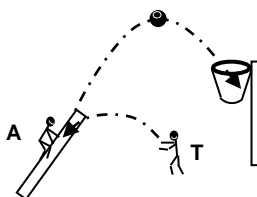
**Beschreibung**

- Ist Spieler V fähig, eine Angabe mit geschlossenen Augen zu schlagen?
- Sinn: Ballgefühl für die Angabe optimieren
- Wenn ja: Ist er auch fähig, blind in einen Zielsektor zu schlagen?

<b>A</b>
<b>114</b>
<b>V</b>

**Organisation**

- 1 Langbank
- 1 Basketballkorb



<b>A</b>
<b>115</b>
<b>Z</b>

**Beschreibung**

- Spieler A steht auf einer Langbank vor einem Basketballkorb
- T steht unter dem Korb und wirft A einen Ball zu
- A spielt den Ball direkt in den Korb hinein

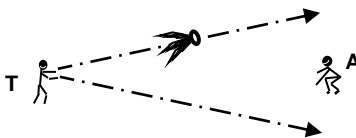
**Varianten**

- A steht auf der schmalen Seite (Unterseite) der Langbank
- T wirft den Ball via Boden zu A, A spielt indirekt in den Korb

<b>KF:</b>
<b>RE</b>
<b>O</b>
<b>G</b>

**Organisation**

1 Indiaca



**A**  
116

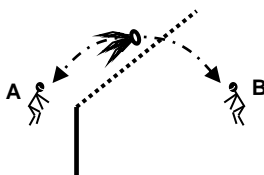
**Beschreibung**

- T wirft einen Indiaca nach rechts und links
- Spieler A spielt den Indiaca mit flacher Hand zu T zurück

H  
KF:  
RE

**Organisation**

1 Indiaca



**A**  
117

**Beschreibung**

- Zwischen den Spielern A und B wird eine Leine gespannt
- A und B stehen ca. 5m auseinander und spielen den Indiaca mit offener Hand hin und her

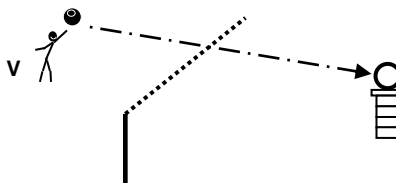
**Variante**

- Dito. indirekt (die Hoch- Tiefbewegung wird so erzwungen)

KF:  
RE

**Organisation**

1 Schwedenkasten  
1 Medizinball



**A**  
118  
V

**Beschreibung**

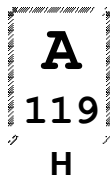
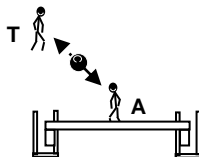
- Auf der Grundlinie des Volleyballfeldes wird ein Schwedenkasten mit einem Medizinball darauf aufgestellt
- Spieler V versucht, mit Angaben den Medizinball herunterzuwerfen

**Varianten**

- Als Wettkampf: Zwei Teams gegeneinander; Wer schießt den Medizinball als erster herunter?
- Dito. mit Rückschlägen

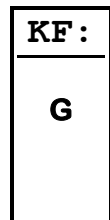
### Organisation

- 1 Langbank
- 2 Stufenbarren
- Seile
- Matten



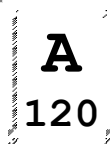
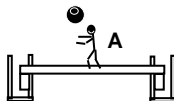
### Beschreibung

- Eine Langbank wird mit Seilen zwischen zwei Stufenbarren festgemacht, so dass eine schwebende Brücke entsteht (mit Matten sichern)
- Spieler A steht / balanciert auf der schwebenden Langbank und spielt gleichzeitig die von T geworfenen Bälle zu T zurück



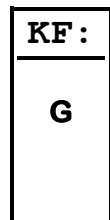
### Organisation

- Langbank
- 2 Stufenbarren
- Seile
- Matten



### Beschreibung

- Eine Langbank wird mit Seilen zwischen zwei Stufenbarren festgemacht, so dass eine schwebende Brücke entsteht (mit Matten sichern)
- Spieler A läuft über die Langbank und spielt gleichzeitig einen Faustball direkt auf seinem Unterarm auf und ab



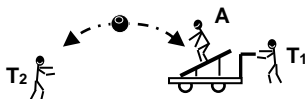
### Beschreibung

- T und Spieler A stehen ca. 15m auseinander
- T wirft kurze Bälle, A erhechtet sich die Bälle
- T wirft weite, hohe Bälle, A wehrt direkt ab
- T wirft/schlägt schnelle, flache Bälle in die Beine von A, A wehrt ab
- T schlägt unterschrittene Bälle auf A, A wehrt ab
- T schlägt Bälle nach links und rechts, A wehrt ab
- T schlägt auf den Körper von A, A wehrt direkt ab
- T kickt den Ball (fussballmässig) auf A, A wehrt ab



### Organisation

- 1 Minitramp
- 1 Mattenwagen



<b>A</b>
<b>122</b>
<b>H</b>

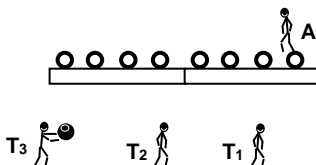
### Beschreibung

- Ein Minitramp wird auf einen leeren Mattenwagen gestellt
- Spieler A steht auf dem Minitramp und hüpft leicht auf und ab (oder rennt an Ort und in der Hocke)
- T<sub>1</sub> schiebt den Mattenwagen langsam herum
- A spielt die von T<sub>2</sub> geworfenen Bälle zu T<sub>2</sub> zurück

<b>KF:</b>
<b>G</b>

### Organisation

- 2 16er-Matten
- 8 Medizinbälle



<b>A</b>
<b>123</b>
<b>H</b>

### Beschreibung

- Auf zwei nebeneinander liegenden 16er-Matten werden im Schritt- abstand Medizinbälle hingelegt
- Spieler A versucht ohne Hilfe von Medizinball zu Medizinball zu gehen
- Wenn T<sub>1</sub> „stopp“ ruft, bleibt A stehen und spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück
- A geht weiter und stoppt als nächstes bei T<sub>2</sub>
- Dito. bei T<sub>3</sub>

<b>KF:</b>
<b>G</b>

### Beschreibung

- Spieler A steht auf den beiden Holmen eines Stufenbarrens (rechts und links mit Matten sichern) und bewegt sich langsam darauf fort
- Gleichzeitig spielt er die von T geworfenen Bälle zu T zurück

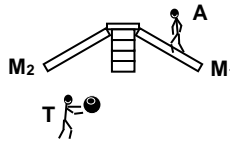
### Variante

- Während A die Übung macht, rüttelt T<sub>2</sub> leicht an den Holmen

<b>A</b>
<b>124</b>
<b>H</b>

**Organisation**

- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten



**A**  
125  
H

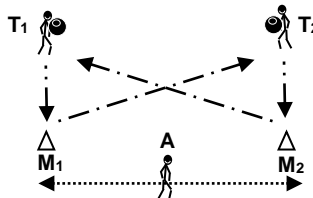
**Beschreibung**

- Zwei Langbänke werden auf den Seiten des Schwedenkastens eingeklemmt (schmale Seite oben)
- Spieler A bewegt sich von M<sub>1</sub> nach M<sub>2</sub> seitwärts fort
- Gleichzeitig spielt A die von T geworfenen Bälle zu T zurück

**KF:**  
**G**

**Organisation**

- 2 Markierungskegel



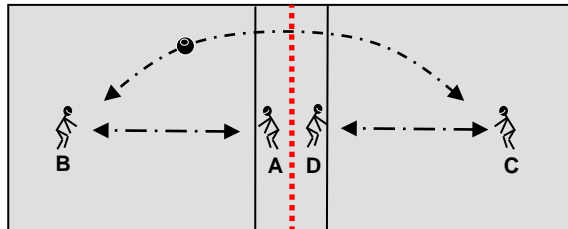
**Beschreibung**

- T<sub>1</sub> wirft/schlägt den Ball zu M<sub>1</sub>, T<sub>2</sub> zu M<sub>2</sub>
- Spieler A rennt zu M<sub>1</sub> und spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>2</sub>
- A rennt zu M<sub>2</sub> und spielt den von T<sub>2</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub>
- Sinn: Seitwärts rennen, gerade schauen, diagonal spielen

**A**  
126  
H

**KF:**  
**O**

**Organisation**



**A**  
127  
H, Z

**Beschreibung**

- Spieler A bis D stellen sich gemäss obiger Abbildung auf
- A spielt zu B, B zu C (über die Leine)
- C spielt zu D, D zurück zu C, C zu B (über die Leine), usw.

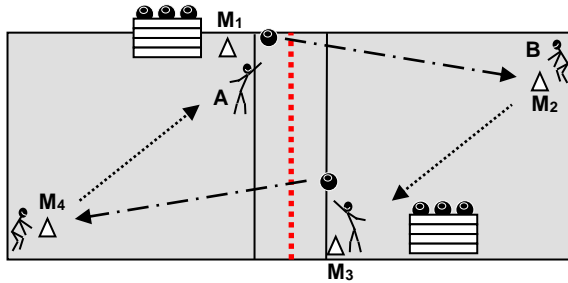
**Variante**

- A und D werden durch einen Spieler ersetzt, der auf beiden Seiten die kurzen Zuspiele machen d.h. sich jeweils drehen muss

**KF:**  
**O**

**Organisation**

2 Schwedenkästen  
4 Markierungs-  
kegel



**A**  
**128**  
**H, V**

**Beschreibung**

- Spieler A steht bei M<sub>1</sub> und macht eine Angabe auf Spieler B, welcher bei M<sub>2</sub> steht
- B wehrt den Ball ab, fängt ihn und legt ihn in das Balldepot
- A rennt zu M<sub>2</sub>, um den nächsten Ball abzuwehren, B zu M<sub>3</sub>, um dort eine Angabe auf M<sub>4</sub> zu machen
- B rennt zu M<sub>4</sub>, um den nächsten Ball abzuwehren, A zu M<sub>3</sub>, um eine Angabe zu machen

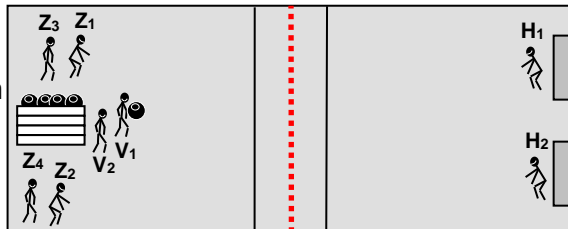
**Varianten**

- Dito. mit Rückschlägen (und Zuspielen)
- Dito. mit diagonalen Schlägen

**KF:**  
**O**

**Organisation**

2 dicke Matten  
1 Schwedenkasten



**A**  
**129**  
**H, Z, V**

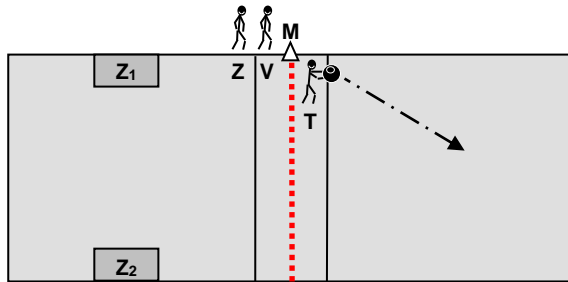
**Beschreibung**

- Ein Schwedenkasten (oberstes Teil umgedreht) dient als Balldepot
- Alle Spieler V warten vor dem Schwedenkasten
- V<sub>1</sub> wirft einen Ball zu Z<sub>1</sub>, Z<sub>1</sub> macht ein indirektes / direktes Zuspiel
- V<sub>1</sub> läuft um Z<sub>1</sub> herum und macht einen Rückschlag auf H<sub>1</sub> oder H<sub>2</sub> (als Zielscheiben dienen 2 aufgestellte dicke Matten)
- Dito. mit V<sub>2</sub> / Z<sub>2</sub>, V<sub>3</sub> / Z<sub>3</sub> und V<sub>4</sub> / Z<sub>4</sub>
- H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> wehren ab

**KF:**  
**O**

**Organisation**

Markierungskegel für Zielsektoren



**A**  
130  
Z, V

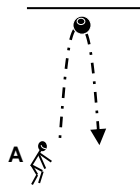
**Beschreibung**

- Spieler Z und V stehen beim Markierungskegel M
- T wirft den Ball ins Feld hinein
- V erläuft sich den Ball und macht eine Abwehr (V darf erst starten, nachdem der Ball die Hand von T verlassen hat)
- Z spielt zu, V macht einen Rückschlag in einen Zielsektor Z

**KF:**  
**RE**  
**O**

**Organisation**

Decke



**A**  
131  
Z

**Beschreibung**

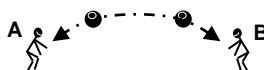
- Spieler A spielt den Ball möglichst nahe an die Decke, ohne diese zu berühren

**Variante**

- T wirft A den Ball zu, A spielt ihn (direkt) möglichst nahe an die Decke, ohne diese zu berühren

**KF:**  
**RE**

**Organisation**



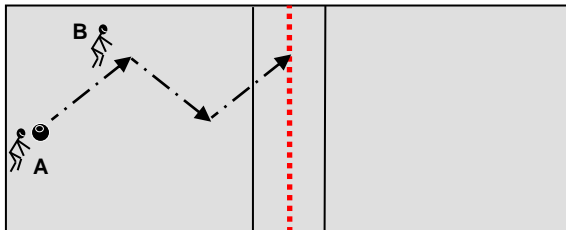
**A**  
132

**Beschreibung**

- Spieler A und B halten zwei Faustbälle immer in der Luft (direktes Hin- und Herspiel mit zwei Bällen)

**KF:**  
**RE**  
**O**

## Organisation



A

133

Z

## Beschreibung

- Spieler A und B stellen sich an der Grundlinie im Abstand von ca. 5m auf (Blickrichtung zur Leine)
- Sie spielen den Ball indirekt hin und her und bewegen sich dabei an die andere Grundlinie
- Ziel: Nie stehen bleiben, d.h. dem Partner in den Lauf spielen

## Varianten

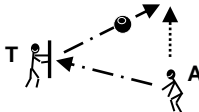
- Dito. direkt
- A und B schauen sich an (Körper zueinander gedreht), bewegen sich im Seitwärtsschritt fort und spielen den Ball indirekt hin und her
- Dito. direkt
- A wirft den Ball auf und stösst ihn mit der Faust zu B, B fängt den Ball und macht das selbe zu A (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- A schlägt den Ball via Boden zu B, dieser fängt den Ball und macht das selbe zu A (ev. ohne Unterbruch spielen), (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- Dito. mit Blick zur Leine
- A schlägt, B wehrt indirekt ab, A schlägt usw. (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- A steht hinter B, A spielt den Ball gerade nach vorne, B kommt von links und spielt den Ball wieder gerade nach vorne; A läuft um B, kommt von links und spielt den Ball wieder gerade nach vorne (Blickrichtung zur Leine, gespielt wird auf einer (ev. imaginären) Linie)
- Anzahl Berührungen vorgeben für die 50m (z.B. welches Paar schafft es, mit nur 4 Berührungen die gegenüberliegende Grundlinie zu überschreiten / treffen?)
- Distanz zwischen A und B vergrößern

KF:

D  
RE  
O

**Organisation**

1 Holzbrett o.ä.



**A**  
134

**Beschreibung**

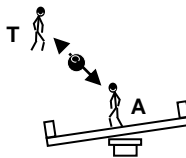
- Spieler A wirft den Ball zu T
- T lenkt den Ball mit einem Holzbrett o.ä. in verschiedene Richtungen ab
- A spielt den Ball zu T zurück

H  
**KF:**  
D  
RE  
O

**Organisation**

1 Kastenoberteil

1 Langbank



**A**  
135

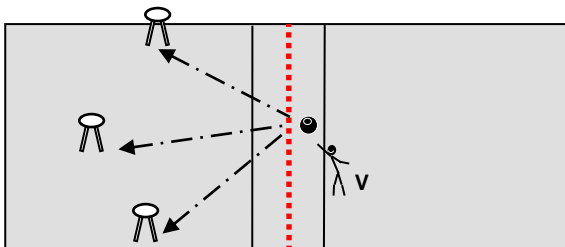
**Beschreibung**

- Eine Langbank (schmale Seite oben) wird über ein Kastenoberteil gelegt
- Spieler A steht auf der Langbank und spielt die von T geworfenen Bälle zu T zurück

H  
**KF:**  
GL

**Organisation**

3 Sprungböcke



**A**  
136

**Beschreibung**

- Drei Sprungböcke werden auf die Positionen VL, VR und Z gestellt
- Spieler V versucht mit Angaben bzw. Rückschlägen, zwischen die „Beine“ der Sprungböcke zu schlagen
- Sinn: In die Beine der Gegner spielen

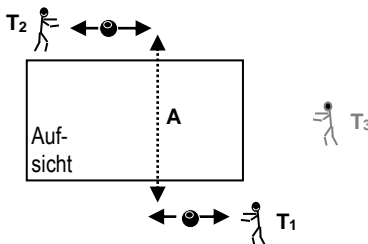
**Variante**

- Sprungböcke durch Abwehrspieler ersetzen

V  
**KF:**  
O

**Organisation**

1 dicke Matte



**A**  
137

H

**Beschreibung**

- Spieler A rennt über die Querseite einer dicken Matte und spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück
- A rennt wieder über die Matte und spielt den von T<sub>2</sub> geworfenen Ball zu T<sub>2</sub> zurück

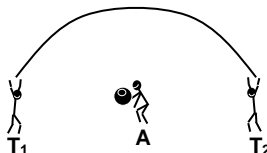
**Varianten**

- T<sub>3</sub> kommt dazu; T, welcher den Ball wirft, ruft zuvor „ich“; A muss sich zum rufenden T wenden und den zugeworfenen Ball zu T zurückspielen (für die von T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> geworfenen Bälle über die Matte rennen, für T<sub>3</sub> auf der Matte stehen bleiben)
- A macht jedes Mal beim Überqueren der Matte eine Rolle vorwärts/rückwärts

**KF:**  
O  
**RE**

**Organisation**

1 langes Springseil



**A**  
138

**Beschreibung**

- T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> schwingen ein langes Springseil
- Spieler A hüpft mit einem Faustball in der Hand im Seitakt auf und ab
- Sobald er den Rhythmus intus hat, beginnt er gleichzeitig direkt zu spielen

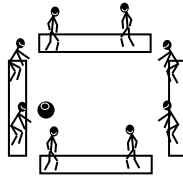
**Variante**

- A hüpft ohne Ball; T<sub>3</sub> wirft ihm einen Ball zu, A wehrt zu T<sub>3</sub> während dem Hüpfen ab

**KF:**  
**RH**  
O

**Organisation**

4 Langbänke

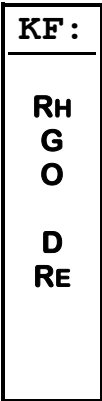


**Beschreibung**

- 4 Langbänke bilden ein Quadrat (zwischen den Bänken bleibt ein Abstand von ca. 1.5m). Auf den Bänken stehen 8 Spieler, jeweils einer an jedem Bankende
- Sie spielen sich den Ball im Kreis herum direkt zu

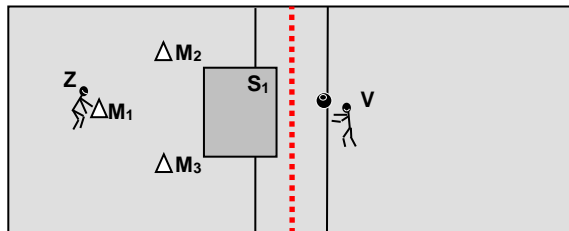
**Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Gymnastikbälle, Tennisbälle, usw.)
- Mehrere Bälle ins Spiel bringen
- Im Takt zu einer Musik spielen
- Indirektes Spiel (Bänke weiter auseinander)
- Abstand zwischen den Bänken vergrößern



**Organisation**

Markierungskegel



Z, V

**Beschreibung**

- Spieler V schlägt den Ball über die Leine auf die Markierung M<sub>2</sub> oder M<sub>3</sub>
- Z wartet (z.B. in Liegestützposition) bei M<sub>1</sub>. A erläuft sich den von V geschlagenen Ball und spielt ihn in den vorgegebenen Sektor (oder in einen offenen Kasten) - Bei M<sub>2</sub> mit linkem Arm, bei M<sub>3</sub> mit rechtem Arm
- Während V sich den Ball hochwirft, sagt ihm Z auf welche Markierung er schlagen muss

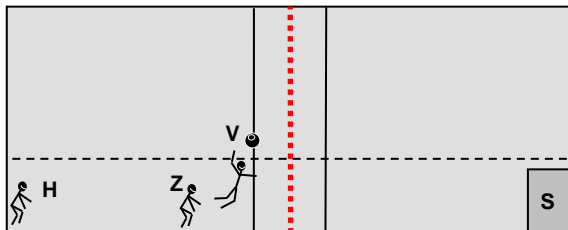
**Varianten**

- Dito. direkt
- Dito. für Spieler H (Markierungen und Zielsektor nach hinten setzen)



**Organisation**

Markierungskegel



G  
3

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Spieler Z spielt den Ball flach nach hinten zu H. H wehrt gerade nach vorne ab (offensive Abwehr). Z spielt direkt zu
- V schlägt den Ball longline in einen markierten Sektor S
- Der Übungsraum ist in der Breite begrenzt (3-5m)

KF:

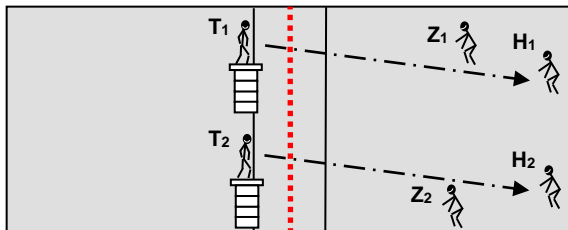
O  
Rh

**Varianten**

- Z spielt den Ball etwas höher zu H, sodass H zu einer direkten Abwehr gezwungen ist
- Zu einem kleinen Spiel ausbauen: Auf der anderen Seite stellen sich ebenfalls je ein Spieler Z, H und V auf: Ohne Unterbruch spielen

**Organisation**

2 Schwedenkästen



G  
4

H, Z

**Beschreibung**

- Die beiden Hilfspersonen T<sub>1</sub> und T<sub>2</sub> stehen je auf einem Schwedenkasten. Sie schlagen den Ball mit hoher Geschwindigkeit über die Leine. T<sub>1</sub> schlägt zu H<sub>1</sub>, T<sub>2</sub> zu H<sub>2</sub>
- H<sub>1</sub> wehrt den Ball ab, Z<sub>2</sub> spielt ihn indirekt in die Hände von T<sub>1</sub> zu
- Dito. mit H<sub>2</sub>, Z<sub>1</sub> und T<sub>2</sub>

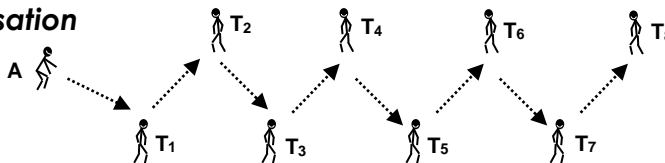
KF:

RE  
O

**Varianten**

- T<sub>1</sub> schlägt diagonal, H<sub>2</sub> wehrt ab, Z<sub>1</sub> spielt zu
- Abwehrspieler wird danach zum Angreifer – es erfolgt einen Angriff durch die Mitte (zwischen den beiden Kästen) in einen Zielsektor

**Organisation**



G  
5  
H

**Beschreibung**

- Spieler A rennt im Zick-Zack von einem T zum nächsten
- A spielt die von T geschlagenen Bälle zu T zurück
- Die Spieler T schlagen die Bälle jeweils seitlich, variieren jedoch in Höhe, Weite und Stärke
- Nachdem sie den Ball geschlagen haben, halten sie die Arme in die Höhe, damit A ein Ziel vor Augen hat für seine Abwehr (Ziel: In die Hände T zurückspielen)

KF:

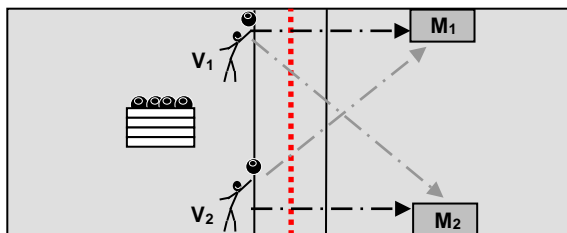
RE  
O  
D

**Variante**

- Dito. mit einer Drop-Abwehr

**Organisation**

1 Schwedenkasten, gefüllt mit Faustbällen  
2 Matten



G  
6  
V

**Beschreibung**

- Die Angreifer V<sub>1</sub> und V<sub>2</sub> schlagen die Bälle auf die beiden Ziele (z.B. Matten M<sub>1</sub> und M<sub>2</sub>)
- Jeder hat 10 Anspiele zur Verfügung. Vor seinem ersten Versuch gibt jeder Spieler eine Trefferprognose bekannt. Pro Treffer (bzw. Nichttreffer) neben seiner Prognose macht er z.B. 5 Liegestützen

KF:

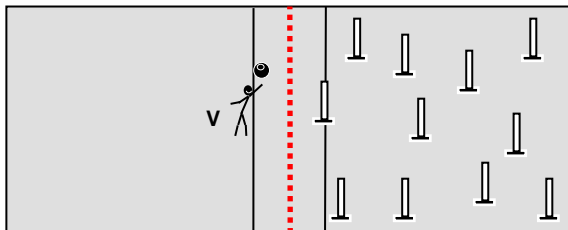
D  
RH  
O

**Varianten**

- Abwechslungsweise diagonal und longline schlagen
- Zusätzlich Abwehrspieler auf die Matten stellen
- Dito. mit Zuspiel und Rückschlag
- Neues Zielort definieren (Matten verschieben)

**Organisation**

Malstäbe



G  
7  
V

**Beschreibung**

- Spieler V versucht mit einer Angabe in einer begrenzten Zeit (z.B. 4 Minuten) möglichst viele Ziele (Malstäbe) umzuwerfen

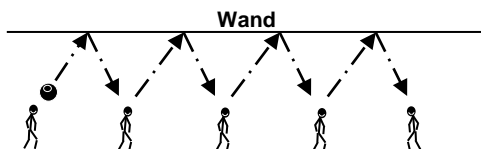
**Varianten**

- Als Wettkampf durchführen
- Dito. mit Zuspiel und Rückschlag
- Mit Trefferprognose (oder Zeitprognose) im Voraus

KF:

D  
O

**Organisation**



G  
8a  
Z

**Beschreibung**

- 5-8 Spieler stellen sich mit Blickrichtung zur Wand in einer Reihe hin
- Der erste Spieler spielt den Ball so an die Wand, dass ihn der nächst direkt weiterspielen kann. Ziel: Der Ball geht ohne Bodenberührung von Spieler zu Spieler

**Varianten**

- Zweiter, dritter usw. Ball hinzugeben
- Distanz zur Wand vergrößern

KF:

RE  
O

D

**Beschreibung**

- Spieler A und B stehen hintereinander, beide mit Blickrichtung zur Wand. Der hintere wirft den Ball über den vorderen Spieler an die Wand, dieser wehrt ihn nach der Wandberührung direkt ab

**Variante**

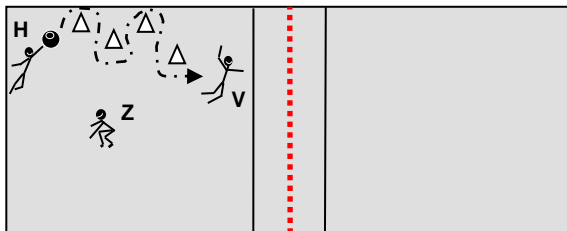
- Der hintere Spieler schlägt den Ball links oder rechts am vorderen vorbei, dieser wehrt indirekt (später direkt) ab

G  
8b

H

**Organisation**

4 Markierungs-  
kegel



G  
9

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Spieler H schlägt den Ball zu Z, dieser wehrt den Ball ab, dreht sich und spielt in einer zweiten Ballberührung direkt / indirekt zu
- V hat einen Slalom zu laufen und schlägt dann den von Z zugespielten Ball auf ein Ziel in der gegnerischen Spielhälfte

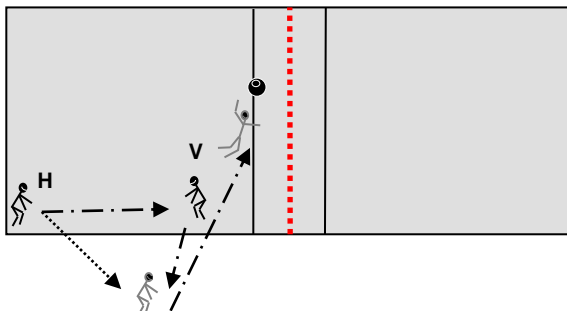
**Variante**

- Z schlägt den Ball zu H, dieser wehrt ab, Z spielt zu und V führt einen Rückschlag ins gegnerische Feld aus

KF:

0

**Organisation**



G  
10

H, V

**Beschreibung**

- Spieler H wirft den Ball zu Spieler V, V spielt den Ball absichtlich aus dem Feld
- H errennt sich den Ball und spielt ihn direkt ins Feld zurück. Das Zurückspielen soll zugleich auch ein präzises, indirektes Zuspiel sein
- V schlägt den von H zugespielten Ball auf die andere Seite auf ein Ziel

**Variante**

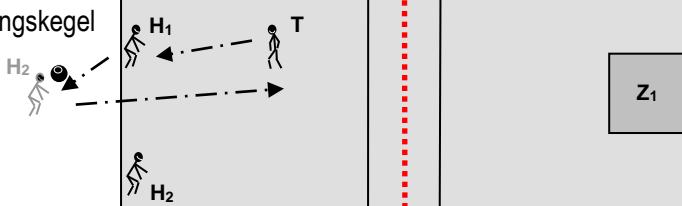
- Dito. seitenverkehrt

KF:

RE  
0

**Organisation**

Markierungskegel für Ziel



G

11

H, V

**Beschreibung**

- T schlägt den Ball zu H<sub>1</sub> oder H<sub>2</sub>. H spielt den Ball absichtlich nach hinten aus dem Feld
- Der zweite Spieler H spielt den Ball (direkt) ins Feld zurück Das Zurückspielen soll zugleich ein indirektes Zuspiel sein
- V schlägt den von H zugeworfenen Ball auf die andere Seite in/auf ein Ziel Z<sub>1</sub>

KF:

RE  
O

**Organisation**



G

12

H

**Beschreibung**

Drop-Rundlauf:

- Mind. 3, höchstens 7 Spieler stellen sich in zwei gegenüberliegenden Kolonnen auf
- Spieler A spielt den Ball zu B, rennt zur anderen Kolonne und schliesst dort hinten an
- B wehrt den Ball Drop ab und spielt ihn auf die andere Seite zu C
- Usw.

**Variante**

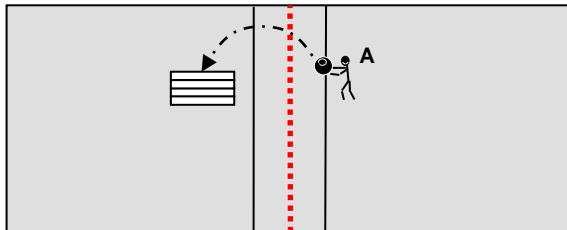
- Dito. über eine Langbank

KF:

O

**Organisation**

1 Schwedenkasten



G

13

Z, V

**Beschreibung**

- Spieler A wirft den Ball auf, schliesst dann die Augen
- A versucht mit geschlossenen Augen über die Leine indirekt / direkt in den offenen Schwedenkasten zu spielen

**Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden (Softbälle, Tennisbälle usw.)
- In einen Basketballkorb treffen
- Schwedenkasten der Breite nach hinstellen; Spieler A macht mit geschlossenen Augen Anspiele an den Kasten

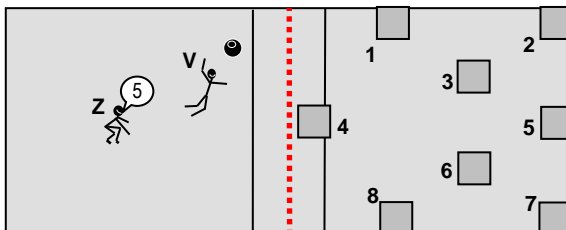
KF:

O

D

**Organisation**

Markierungskegel  
Jeder Zielsektor trägt eine andere Nummer



G

14

Z, V

**Beschreibung**

- Spieler V wirft den Ball hoch, Spieler Z spielt ihn indirekt zu
- Kurz bevor V zum Rückschlag ansetzt, ruft Z eine Zahl
- V schlägt den zugespielten Ball in den gewünschten Zielsektor

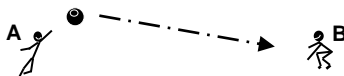
**Varianten**

- Zielsektoren anders setzen
- Dito. mit direktem Zuspiel
- Dito. mit Angaben
- V sagt voraus, wie viel Mal er von 10 Versuchen trifft

KF:

D  
RE  
O

### Organisation



<b>G</b>
<b>15</b>
<b>H, V</b>
<b>KF:</b>
<b>RE</b>
<b>D</b>
<b>O</b>

### Beschreibung

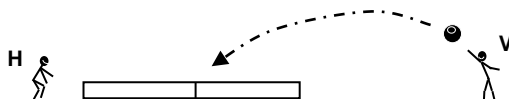
- Spieler A stellt sich gegenüber von B auf
- A macht ein Anspiel auf B, B wehrt ab und spielt ihn zugleich hoch zu, A schlägt wieder, B wehrt wieder hoch ab usw.

### Varianten

- Spieler A spielt immer flach und schnell (von unten), Spieler B wehrt ab
- Beide spielen Drop
- Beide spielen direkt und vergrössern nach jeder Ballberührung den Abstand (einen Schritt nach hinten)

### Organisation

4 Matten



<b>G</b>
<b>16</b>
<b>H, V</b>
<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>RE</b>

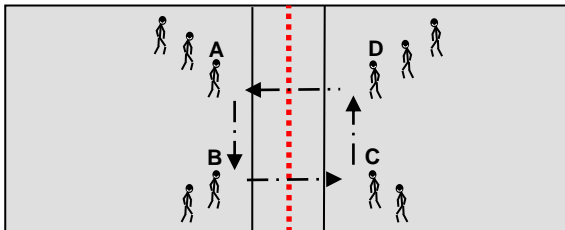
### Beschreibung

- 4 Matten werden zu einem Quadrat zusammengelegt
- Spieler H steht hinter dem Matten-Quadrat, V ca. 5m davor
- V schlägt eine Angabe auf das Matten-Quadrat (durch die Matten wird das Aufspringverhalten des Balles verändert)
- H wehrt ab (Ziel: Hohe Abnahme, damit V direkt einen Rückschlag spielen kann. H eilt zurück und macht eine weitere hohe Abnahme – somit ist H immer unter Druck)

### Variante

- Vereinfachung: Zuspiel einbauen (weniger Stress für H)

## Organisation



G  
17

## Beschreibung

- Es werden vier Kolonnen gebildet
- Spieler A spielt den Ball zu B, rennt zu B und schliesst hinten an
- B spielt den Ball zu C, rennt zu C und schliesst hinten an (es wird nach rechts gespielt und nach rechts gerannt)
- Es wird von Anfang an mit zwei Bällen gleichzeitig gespielt, eventuell kann ein dritter hinzugegeben werden

## Varianten

- A spielt den Ball zu B, rennt zu D. B spielt den Ball zu C, rennt zu A (es wird nach rechts gespielt und nach links gerannt)
- Gegengleich (es wird nach links gespielt und nach rechts gerannt)
- A spielt den Ball zu B, rennt zu C. B spielt den Ball zu C, rennt zu D (es wird nach rechts gespielt und diagonal gerannt)
- A spielt den Ball zu C, rennt zu B. C spielt den Ball zu D, rennt zu A (es wird in der 8 gespielt und an den Ort, von wo der Ball kommt gerannt)
- Spiegelbildlich
- Mehrere / andere Bälle ins Spiel bringen

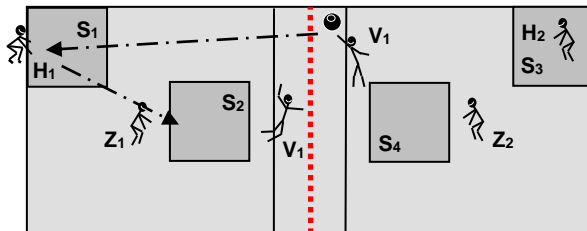
KF:

RE  
O

D

**Organisation**

Markierungs-  
kegel für  
Zielsektoren



**G**  
**18**

**H, Z,**  
**V**

**Beschreibung**

- Spieler V<sub>1</sub> schlägt eine Angabe in den Zielsektor S<sub>1</sub>
- H<sub>1</sub> wehrt den Ball in den Zielsektor S<sub>2</sub> ab
- Spieler Z<sub>1</sub> macht ein direktes Zuspiel
- V<sub>1</sub> schlägt einen Rückschlag in den Zielsektor S<sub>3</sub>
- H<sub>2</sub> wehrt den Ball in den Zielsektor S<sub>4</sub> ab
- Z<sub>2</sub> macht ein direktes Zuspiel
- Usw.
- Bei Spielunterbruch mit einer erneuten Angabe beginnen

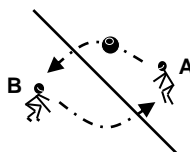
**KF:**

**O**

**Varianten**

- V erst auswechseln, wenn er z.B. 10x getroffen hat
- V hat z.B. 4 min. Zeit. Er muss zum Voraus eine Trefferprognose machen

**Organisation**



**G**  
**19**

**Beschreibung**

- Spieler A steht auf der einen Seite im 3m-Raum, B auf der anderen
- A spielt immer oberhalb der Leine zu B, B unterhalb zu A
- Alles direkt

**Variante**

- Nach 4 Pässen wird ohne Unterbruch gewechselt (A unterhalb, B oberhalb der Leine)

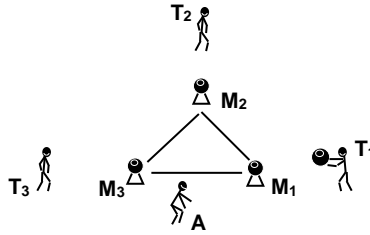
**KF:**

**RH**  
**RE**  
**O**

**D**

**Organisation**

- 3 Markierungskegel
- 3 Tennisbälle



G  
20

H

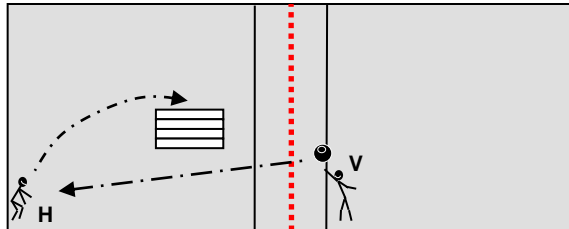
**Beschreibung**

- 3 Markierungskegel M<sub>1</sub>-M<sub>3</sub> werden in einem Dreieck hin gelegt, auf jedem liegt ein Tennisball
- Hinter jedem Kegel steht ein Werfer T mit einem Faustball
- Spieler A rennt zu M<sub>1</sub>, wo er sich den von T<sub>1</sub> kurz geworfenen Ball erhechtet
- A nimmt den bei M<sub>1</sub> liegenden Tennisball und wirft ihn vor sich in die Höhe
- A spielt den von T<sub>1</sub> geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück
- Nach dieser Abwehr versucht A, den aufgeworfenen Tennisball aufzufangen
- Dito. bei M<sub>2</sub> und M<sub>3</sub>

KF:  
D  
RH  
RE

**Organisation**

- 1 offener Schwedenkasten



G  
21

H, V

**Beschreibung**

- Spieler V schlägt longline Angaben auf H
- H wehrt den Ball in den offenen Schwedenkasten ab

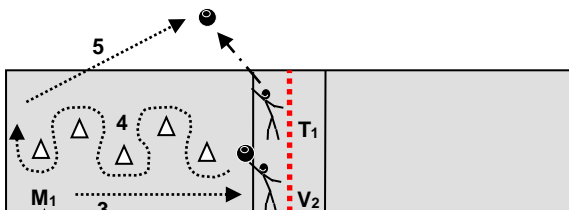
**Varianten**

- V schlägt diagonal
- Zielvorgabe verändern (Schwedenkasten verschieben)
- V macht Rückschläge (Spieler Z für Zuspield einbauen)

KF:  
O

**Organisation**

- Markierungskegel
- 1 Matte



G  
22

H, V

**Beschreibung**

Parcours:

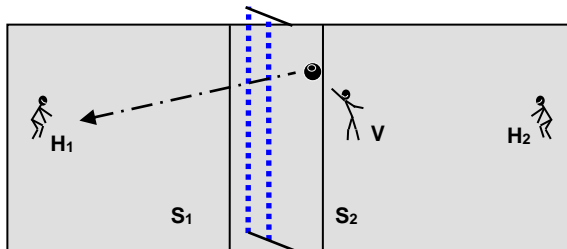
- 1) Spieler A erläuft sich den von V<sub>1</sub> kurz und unterschritten geschlagenen Ball und spielt ihn zu V<sub>1</sub> zurück
- 2) A rennt rückwärts zum Markierungskegel M<sub>1</sub> und macht auf der Matte in der Mitte der Strecke eine Rolle rückwärts
- 3) A spielt den von Spieler V<sub>2</sub> weit und flach geschlagenen Ball zu V<sub>2</sub> zurück
- 4) A rennt den Slalom
- 5) A spielt den von T<sub>1</sub> nach aussen geworfenen Ball zu T<sub>1</sub> zurück

KF:

D  
RE  
O

**Organisation**

zweite Leine



G  
23

H, Z,  
V

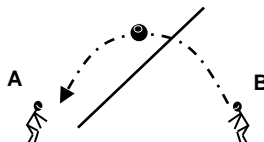
**Beschreibung**

- Oberhalb der normalen Leine wird eine zweite gespannt
- Spieler V macht eine Angabe zwischen den Leinen hindurch auf H<sub>1</sub> und rennt auf die andere Spielhälfte S<sub>1</sub>
- H<sub>1</sub> wehrt ab und spielt den Ball in einer zweiten Ballberührung zu
- V macht einen Rückschlag zwischen den Leinen hindurch auf H<sub>2</sub> und rennt auf die andere Spielhälfte S<sub>2</sub>
- H<sub>2</sub> wehrt ab und spielt den Ball in einer zweiten Ballberührung zu
- Usw.
- Bei einem Fehler wird mit einer erneuten Angabe begonnen

KF:

O

**Organisation**



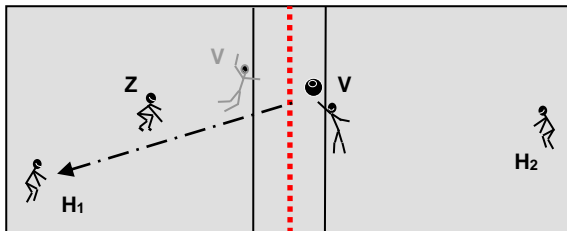
G  
24

### Beschreibung

- Spieler A und B stehen auf der 3m-Linie je auf einer Seite
- A legt sich einen Faustball auf seinen Unterarm und balanciert diesen einige Sekunden lang
- Dann gibt er über die Leine einen Pass zu Spieler B
- B nimmt den Ball an, bringt ihn direkt zum Stillstehen (ohne dass der Ball 1x auf dem Arm hüpfert) und balanciert nun seinerseits einige Sekunden
- Usw.

<b>KF:</b>
<b>G</b>

### Organisation



**G**  
**25**

**H, Z,  
V**

### Beschreibung

- Spieler Z und V sind in beiden Feldhälften als Zuspieler bzw. Angreifer tätig (nach dem Rückschlag wechseln sie jeweils die Feldhälfte)
- V schlägt den Ball in die andere Spielhälfte zu H (H darf sich in seiner Feldhälfte verschieben, V muss immer auf H spielen)
- H wehrt ab, Z spielt zu
- V schlägt einen Rückschlag
- Usw.

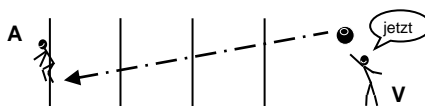
### Variante

- H streckt entweder den rechten oder linken Arm aus; V spielt ihm auf den gewünschten Arm bzw. in die gewünschte Richtung

<b>KF:</b>
<b>O</b>

### Organisation

Ev. Markierungskegel für Linien



<b>G</b>
<b>26</b>
<b>H, V</b>

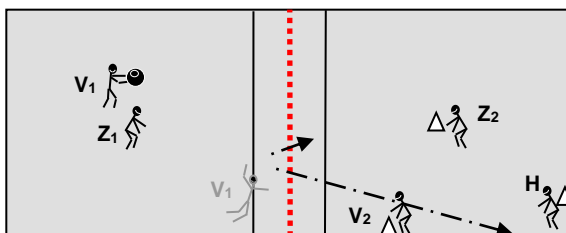
### Beschreibung

- 4 aufeinanderfolgende Linien werden benötigt
- Spieler A steht auf der vordersten Linie, mit dem Rücken zu V
- V ruft „jetzt“ und schlägt einen Ball auf die Füße von A
- A dreht sich nach dem Zuruf um und versucht, den Ball mit einer Drop-Abwehr abzuwehren
- Danach geht er eine Linie weiter nach hinten
- Fortsetzung: Leicht seitwärts schlagen

<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>RE</b>

### Organisation

3 Markierungskegel



<b>G</b>
<b>27</b>
<b>H, Z, V</b>

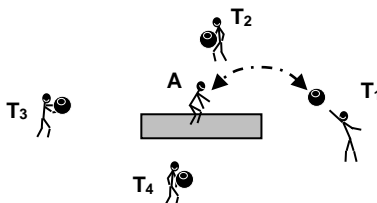
### Beschreibung

- Spieler V<sub>1</sub> wirft den Ball in der Mitte des Feldes auf
- Spieler Z<sub>1</sub> macht ein indirektes / direktes Zuspiel nach rechts
- V<sub>1</sub> schlägt den Ball zwischen die beiden Spieler V<sub>2</sub> und H oder einen kurzen Ball in den 3m-Raum (in die Mitte des Feldes)
- Ist das Zuspiel schlecht, so macht Z<sub>1</sub> eine Liegestütze o.ä.
- Für V<sub>2</sub>, H und Z<sub>2</sub> werden Markierungskegel an ihre Position gelegt, damit sie immer von dort aus starten
- Macht V<sub>1</sub> einen Punkt zwischen V<sub>2</sub> und H, so machen V<sub>2</sub> und H die Strafliegestützen, trifft dies nicht ein, macht sie V<sub>1</sub>
- Erreicht Z<sub>2</sub> den von V<sub>1</sub> kurz geschlagenen Ball, macht V<sub>1</sub> die Strafliegestützen, erreicht er ihn nicht, so macht sie Z<sub>2</sub>

<b>KF:</b>
<b>O</b>

**Organisation**

1 dicke Matte



G  
28

H

**Beschreibung**

- Spieler A steht auf einer dicken Matte, T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> sind mit je einem Ball rings um die Matte verteilt
- T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> schlagen abwechselnd im Kreis herum den Ball zu A (hoch, flach, tief, schnell usw.)
- A dreht sich jeweils zum spielenden T und spielt den Ball zu T zurück

**Variante**

- T<sub>1</sub>-T<sub>4</sub> schlagen durcheinander, rufen aber vorher „ich“; A hat sich nun nach dem Laut zu orientieren

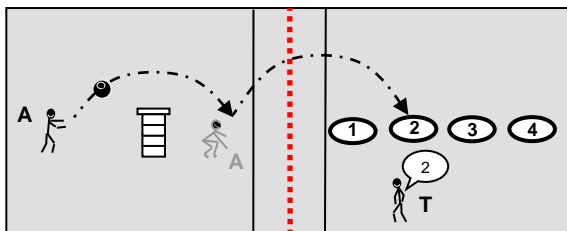
KF:

RE

O

**Organisation**

1 Schwedenkasten  
4 Reifen



G  
29

Z

**Beschreibung**

- Vor die Leine wird ein Hindernis aufgestellt (z.B. Schwedenkasten)
- Spieler A steht dahinter und spielt den Ball über das Hindernis
- Danach springt A selber darüber und spielt den Ball in den von T gewünschten Reifen 1-4

**Variante**

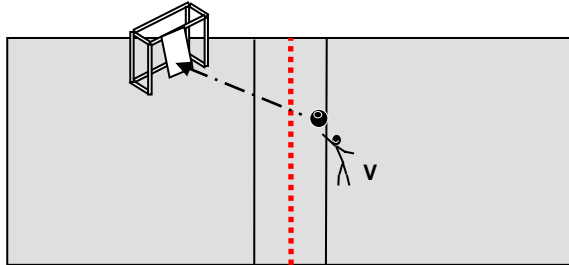
- A springt über das Hindernis und macht ein direktes Zuspiel; Spieler V – nachdem auch dieser über das Hindernis gesprungen ist- macht einen Rückschlag in den von A gewünschten Reifen 1-4

KF:

D  
O

**Organisation**

- 1 Fussballtor
- 1 Leintuch
- Schnur



<b>G</b>
<b>30</b>
<b>V</b>

**Beschreibung**

- Ein Fussballtor wird als Ziel in eine Feldhälfte gestellt, darin ein in der Hälfte gefaltetes Leintuch aufgehängt
- Spieler V macht eine Angabe / einen Rückschlag aufs Leintuch
- Sinn: Das Leintuch dient als Ziel, das Tor zum Auffangen des Balles

**Variante**

- Leintuchgrösse verändern (Leintuch falten)
- V prognostiziert seine Trefferquote

<b>KF:</b>
<b>O</b>

**Organisation**



<b>G</b>
<b>31</b>

**Beschreibung**

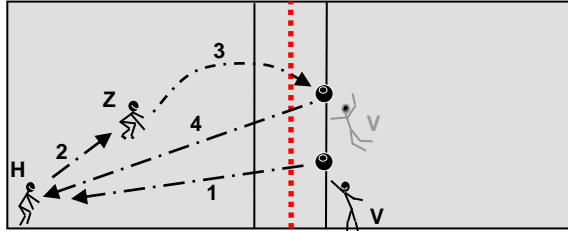
- Spieler A und B stehen 2-5m auseinander
- Sie spielen sich einen Ball hin und her, alles direkt
- Jeder Spieler muss 3 Berührungen machen, bevor er zum Partner spielt: z.B. 1. Berührung: links, 2. Berührung mit dem Kopf, 3. Berührung (Rückspiel zum Partner) rechts

**Varianten**

- Statt Kopf muss mit Fuss / Knie / Ellbogen usw. gespielt werden
- Erschwernis: Dito. mit Tennisball

<b>KF:</b>
<b>D</b>
<b>RH</b>

### Organisation



G  
32

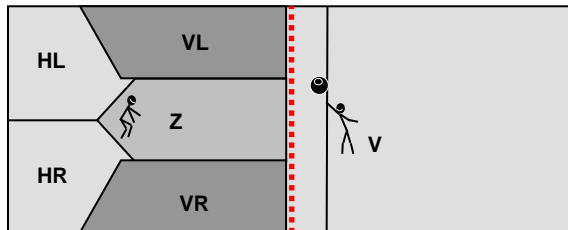
H, Z,  
V

### Beschreibung

- Spieler V schlägt eine Angabe auf Spieler H, H wehrt ab
- Z spielt ein direktes Zuspiel auf / leicht über die Leine
- V bleibt auf der Gegenseite stehen und schlägt den von Z zugespielten Ball (direkt) auf H usw.
- Bei Fehler wird wieder mit einer Angabe von V begonnen
- Sinn: Vorübung für den Block, da der zugespielte Ball von vorne kommt

### Organisation

Markierungskegel



G  
33

H, Z,  
V

### Beschreibung

- Spieler VL, VR, Z, HL und HR legen gemeinsam ihre Abwehrzonen fest (mit Markierungskegel kennzeichnen)
- Z steht in seinen Sektor und schätzt, wie viele Bälle er von Spieler V abwehren kann
- V schlägt 15 Bälle in den Sektor von Z. Er schätzt vorher, wie viele er darin versenken kann
- Liegt Z oder V näher bei seiner Schätzung? Verlierer macht eine Strafaufgabe
- Dito. mit Positionen HL, HR, VL und VR
- Dito. mit Rückschlägen

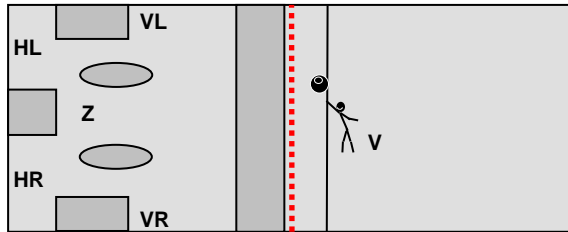
### Variante

- V muss Angabeposition ändern (5x von der Mitte, 5x links, 5x rechts)

KF:

D  
R  
E  
O

**Organisation**  
Markierungskegel



**G**  
**34**  
**V**

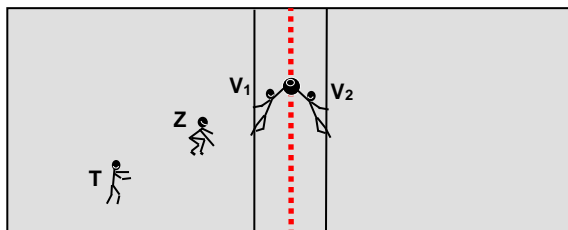
**Beschreibung**

- Sektoren ähnlich wie bei G33 setzen; Dieses Mal werden aber sogenannte Grauzonen (schwierig zu verteidigende Zonen) nicht abgedeckt
- Typische Grauzonen in der X- und W-Aufstellung sind: 3m-Raum (kurze Bälle, Leinenbälle), zwischen Angreifer und Abwehrspieler (Flankenbälle), hinten in die Mitte zwischen HL und HR, halblang geschlagene Bälle
- Spieler V schlägt 15 Angaben in die Grauzone, macht vorher eine Schätzung, wie viel er trifft
- Fortsetzung: Die Positionen VL, VR, Z, HL und HR werden besetzt; Trifft V die Grauzone = 1 Punkt für V; Wehren die anderen Spieler einen Ball der Grauzone ab = 2 Punkte; Versenkt V einen Ball in der Grauzone = 2 Punkte für V; Wehren die anderen Spieler einen Ball in den regulären Zonen ab = 1 Punkt

**KF:**

**D**  
**R**  
**O**

**Organisation**



**G**  
**35**

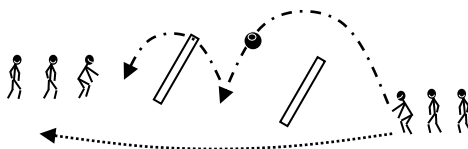
**Z, V**

**Beschreibung**

- T wirft den Ball in die Nähe des 3m-Raumes
- Spieler Z spielt ein direktes Zuspiel auf / knapp über die Leine
- Spieler V<sub>1</sub> versucht, den Ball neben dem Block (Spieler V<sub>2</sub>) vorbei zu schlagen
- Ev. Zielsektor für V<sub>1</sub> setzen

### Organisation

2 Langbänke



G  
36  
Z

### Beschreibung

#### Rundlauf:

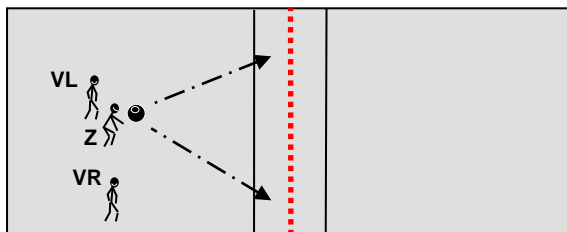
- Zwei Langbänke werden im Abstand von ca. 4m parallel nebeneinander gestellt
- Hinter jeder Langbank stehen ca. 3 Spieler in einer Kolonne
- Der Ball muss jeweils so über die erste Langbank gespielt werden, dass er zwischen den beiden Langbänken den Boden berührt und dann über die zweite zum nächsten Spieler springt
- Der Spieler, welcher gespielt hat, schliesst in der gegenüberliegenden Kolonne hinten an
- Ziel: Der Ball muss mit viel Drall gespielt werden, sonst springt er nicht über die zweite Langbank

### Beschreibung

- Siehe Organisation und Punkte 1 und 2 bei G36
- Der Ball muss jeweils zwischen die beiden Langbänke geschlagen werden, so dass er danach über die zweite Langbank springt und ihn dort der vorderste Spieler direkt wieder schlagen kann

G  
37  
V

### Organisation



G  
38  
Z, V

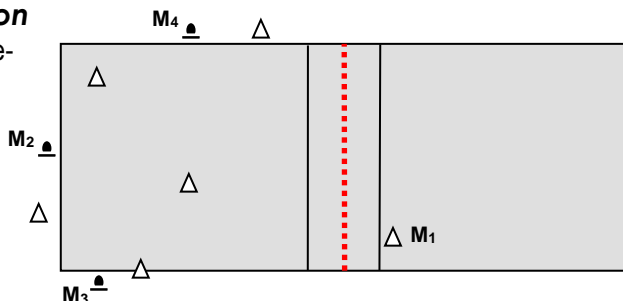
### Beschreibung

- Spieler Z spielt extrem nach links oder extrem nach rechts zu
- Kommt das Zuspiel nach links, verübt VL den Rückschlag, kommt es nach rechts, ist VR für den Rückschlag zuständig
- Sinn: Überraschungsangriff

KF:  
D  
RE

### Organisation

Markierungskegel



G  
39

### Beschreibung

- Ein Spieler setzt einen Markierungskegel M<sub>1</sub> auf die Position, von wo aus die Angabe gemacht wird
- Die 5 Spieler auf der gegnerischen Feldhälfte setzen je einen Markierungskegel auf die Position, wo sie sich positionieren würden
- Die Markierungskegel bleiben liegen, die Gruppe kommt zusammen und bespricht das Resultat 1. von M<sub>1</sub> aus, 2. von M<sub>2</sub> aus, 3. von M<sub>3</sub> aus und 4. von M<sub>4</sub> aus
- Wo bleiben Löcher? Wo würde die Angabe hingespielt werden?

KF:

O

### Beschreibung

- Übung G39 wird ausgeführt
- Danach wird ein Ball auf eine der 5 Positionen hingelegt, dieser Spieler wird den Ball spielen
- Wie verhalten sich die anderen Spieler? Sie legen wiederum ihre Markierungskegel ans neue Ort
- Die Lösung wird in der Gruppe besprochen

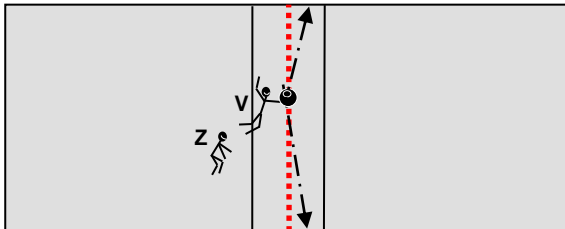
G  
40

### Beschreibung

- 5:5, normales Faustballspiel
- Wenn die Spieler den Pfiff von T hören, bleiben sie stehen und setzen an dem Ort einen Markierungskegel
- Die Gruppe kommt zusammen und bespricht die Situation
- Liegen die Markierungskegel richtig? Was könnte verbessert werden?

G  
41

**Organisation**



**G**

**42**

**Z, V**

**Beschreibung**

- Spieler V wirft den Ball auf
- Spieler Z spielt indirekt auf die Leine zu
- V läuft normal an, springt auf, macht mit seinem Schlagarm die übliche Schlagbewegung, spielt den Ball jedoch mit dem anderen Arm der Leine entlang
- Tipp: Verschiedene Techniken ausprobieren (über den Kopf, „rückwärts“, Hammerschlag, Rundschlag)

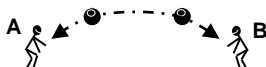
**KF:**

**O**

**Variante**

- Dito. mit direktem Zuspiel

**Organisation**



**G**

**43**

**Beschreibung**

- Spieler A und B spielen ein Direktspiel, indem zwei Bälle gleichzeitig hin und her gespielt werden

**KF:**

**RH**

**RE**

**O**

**Beschreibung**

- Ist Spieler V fähig, eine Angabe mit geschlossenen Augen zu schlagen?
- Sinn: Ballgefühl für die Angabe optimieren
- Wenn ja: Ist er auch fähig, blind in einen Zielsektor zu schlagen?

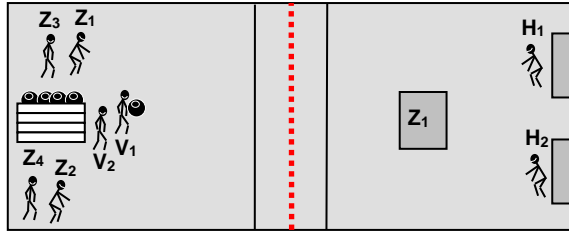
**G**

**44**

**V**

**Organisation**

- 1 Schwedenkasten
- 2 dicke Matten



**G**  
**45**

**H, Z,**  
**V**

**KF:**

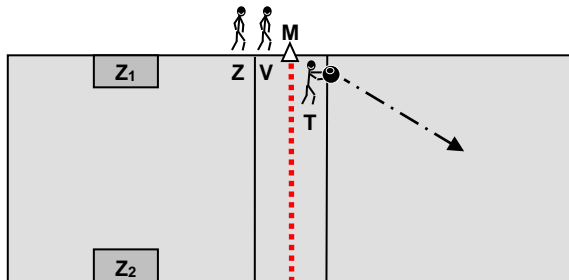
**D**  
**RE**  
**O**

**Beschreibung**

- Ein Schwedenkasten (oberstes Teil umgedreht) dient als Balldepot
- Alle Spieler V warten vor dem Schwedenkasten
- V<sub>1</sub> wirft einen Ball zu Z<sub>1</sub>, Z<sub>1</sub> macht ein indirektes / direktes Zuspiel und ruft V<sub>1</sub> zu, auf welches Ziel er schlagen muss (longline auf H<sub>1</sub> oder diagonal auf H<sub>2</sub>)
- V<sub>1</sub> läuft um Z<sub>1</sub> herum und macht einen Rückschlag (als Zielscheiben dienen 2 aufgestellte dicke Matten)
- Dito. mit V<sub>2</sub> / Z<sub>2</sub>, V<sub>3</sub> / Z<sub>3</sub> und V<sub>4</sub> / Z<sub>4</sub>
- H<sub>1</sub> und H<sub>2</sub> wehren in den Zielsektor Z<sub>1</sub> ab

**Organisation**

- Markierungskegel



**G**  
**46**

**Z, V**

**KF:**

**RE**  
**O**

**Beschreibung**

- Spieler Z und V stehen beim Markierungskegel M
- T wirft den Ball flach ins Feld
- V wehrt den Ball ab (V darf erst starten, nachdem der Ball die Hand von T verlassen hat)
- Z spielt zu, V macht einen Rückschlag in Zielsektor Z<sub>1</sub> oder Z<sub>2</sub>

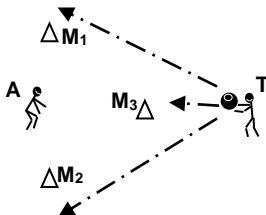
**Beschreibung**

- Jeder spielt für sich direkt, jedoch in der folgenden Reihenfolge:
- 5x normal, 5x mit Vorwärtsdrall, 5x mit Rückwärtsdrall usw.

**G**  
**47**

### Organisation

3 Markierungssegel



G  
48

H

### Beschreibung

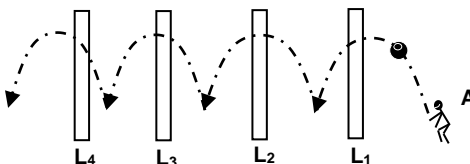
- T wirft den Ball neben die Markierung M<sub>1</sub>, Spieler A errennt sich den Ball (Direktabwehr, Seitwärtshecht links)
- T wirft den Ball neben die Markierung M<sub>2</sub>, Spieler A errennt sich den Ball (Direktabwehr, Seitwärtshecht rechts)
- T wirft den Ball vor die Markierung M<sub>3</sub> (kurzer Ball, Direktabwehr, Vorwärtshecht)

KF:

D  
R  
E  
O

### Organisation

4 Langbänke



G  
49

Z

### Beschreibung

- 4 Langbänke L<sub>1</sub>-L<sub>4</sub> werden hintereinander aufgestellt
- Spieler A steht dahinter, wirft den Ball auf, spielt ihn über L<sub>1</sub> und springt selber darüber
- A spielt den Ball direkt über L<sub>2</sub> und springt selber darüber

### Varianten

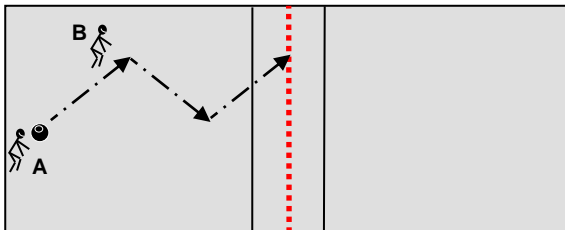
- Spieler A steht vor L<sub>1</sub>, Spieler B zwischen L<sub>1</sub> und L<sub>2</sub>; A spielt direkt zu B, B spielt direkt zurück zu A und springt über L<sub>2</sub>; A steht immer noch vor L<sub>1</sub>, B zwischen L<sub>2</sub> und L<sub>3</sub>; A spielt direkt zu B, B spielt direkt zurück zu A und springt über L<sub>3</sub> usw. (Sinn: direktes Spiel mit zunehmendem Abstand)
- A und B starten zwischen L<sub>2</sub> und L<sub>3</sub>; nach jeder Ballberührung überspringen sie eine Langbank (A überspringt L<sub>2</sub>, B überspringt L<sub>3</sub>); erreichen beide die letzte Langbank, kann ohne Unterbruch weitergespielt und der Abstand wieder verkleinert werden

KF:

RH  
O

D

## Organisation



G  
50

## Beschreibung

- Spieler A und B stellen sich an der Grundlinie im Abstand von ca. 10m auf (Blickrichtung zur Leine)
- Sie spielen den Faustball indirekt hin und her und bewegen sich dabei an die andere Grundlinie
- Ziel: Nie stehen bleiben, d.h. dem Partner in den Lauf spielen

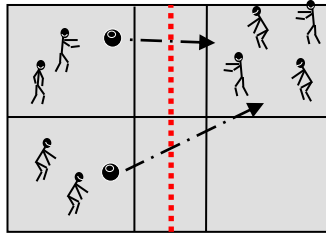
## Varianten

- Dito. direkt
- A und B schauen sich an (Körper zueinander gedreht), bewegen sich im Seitwärtsschritt fort und spielen den Ball indirekt hin und her
- Dito. direkt
- A wirft sich den Ball auf und stösst ihn mit der Faust zu B (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- A schlägt den Ball via Boden zu B (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- Dito. mit Blick zur Leine
- A schlägt, B wehrt indirekt ab, A schlägt usw. (Körper zueinander gedreht, Seitwärtsschritte)
- A steht hinter B, A spielt den Ball gerade nach vorne, B kommt von links und spielt den Ball wieder gerade nach vorne; A läuft um B, kommt von links und spielt den Ball wieder gerade nach vorne (Blickrichtung zur Leine, gespielt wird auf einer (ev. imaginären) Linie)
- Dito. direkt
- Anzahl Berührungen vorgeben für die 50m (z.B. welches Paar schafft es, mit nur 4 Berührungen die gegenüberliegende Grundlinie zu überschreiten / treffen?)
- Distanz zwischen A und B vergrössern

KF:

O

**Organisation**  
Markierungskegel



**S**  
**1**

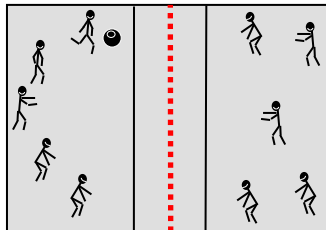
**H, Z,**  
**V**

**Beschreibung**

- 2:2 (Team rot) und 2:2 (Team grün), insgesamt 8 Spieler, Kleinfeld in 4 Teile geteilt
- Es muss immer in das Feld gespielt werden, wo der eigene Gegner sich befindet (rot zu rot und grün zu grün)
- Das Team darf das Feld (nur nach links oder rechts) wechseln, jedoch vor der 2. Ballberührung des Gegners
- Es kann also vorkommen, dass gleichzeitig 4 Spieler im selben Feld stehen bzw. ein Feld leer ist

**KF:**  
**D**  
**O**

**Organisation**



**S**  
**2**

**Beschreibung**

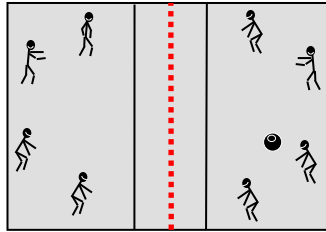
- 5:5, Leinenhöhe 1m, Kleinfeld
- Es werden immer 3 Berührungen gespielt, jedoch immer mit anderen Körperteilen
- Bsp: Abnahme mit Arm, Zuspiel mit Kopf, Rückschlag mit Fuss
- Wird faustballmässig gespielt, zählt nur das Spiel von unten

**Varianten**

- Die Reihenfolge ist vorgeschrieben
- Andere Bälle verwenden
- 6:6 oder mehr Spieler, dann jedoch mit mehreren Bällen spielen

**KF:**  
**D**  
**RE**  
**O**

**Organisation**



S  
3

H, Z

**Beschreibung**

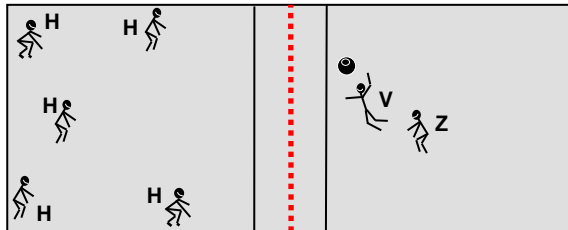
- 4:4, Kleinfeld
- Die Reihenfolge der Art der Ballberührungen wird von T bestimmt
- Bsp. Abnahme links, Zuspiel rechts, Rückschlag links
- Alles direkt spielen und nur von unten

**Varianten**

- Abnahme indirekt links, Zuspiel direkt links, Rückschlag direkt rechts
- Usw.

KF:  
D  
RE

**Organisation**



S  
4

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- 5 Abwehrspieler H stellen sich in einer Feldhälfte auf, 3 Zuspieler Z und 3 Angreifer V auf der anderen
- Ein Spieler V wirft den Ball auf, ein Spieler Z spielt zu und V schlägt ihn auf die andere Seite
- Punkt (Ziel) der Abwehrspieler: Ball abwehren und zuspielen
- Punkt (Ziel) der Angreifer: In der gegnerischen Feldhälfte punkten

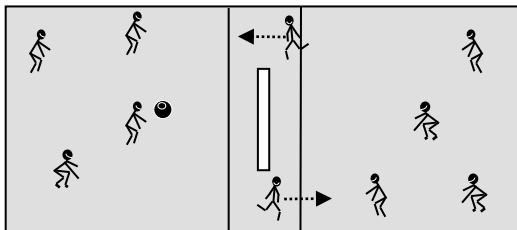
**Variante**

- Aufgaben wechseln (Abwehrspieler werden zu Zuspielern und Angreifern und umgekehrt)

KF:  
D

**Organisation**

farbige Spielbänder  
1 Schwedenkasten



S  
5

H, Z

**Beschreibung**

- 4:4 oder mehr, Volleyballfeld, Leine = 1 Schwedenkasten
- Jeder Spieler trägt einen Spielbänder (insgesamt 3 verschiedene Farben verteilen)
- Nach jeder Ballberührung wird die Feldhälfte gewechselt
- 3 Ballberührungen obligatorisch; Rückschläge nur von unten erlaubt
- Die Abnahme erfolgt immer durch einen Spieler, welcher die gleiche Spielbänderfarbe trägt wie derjenige, welcher den Rückschlag gemacht hat (Bsp. Erfolgt der Rückschlag (von Team A) von einem Spieler mit einem gelben Spielbänder, muss die Abnahme (von Team B) auch von einem Spieler mit gelbem Spielbänder erfolgen)
- Spielt ein gelber Spieler des Team A den Rückschlag, obwohl im Team B gerade kein gelber Spieler vorhanden ist, liegt der Fehler bei Team A (Punkt für Team B)
- Innerhalb des Teams ist die Reihenfolge gleichgültig

KF:

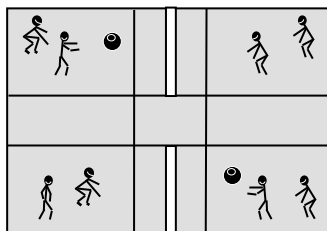
RE  
O

**Variante**

- Mit mehr Spieler spielen; wer einen Fehler begeht, rennt eine Runde

**Organisation**

Langbänke  
Tennisbälle



S  
6

H, Z

**Beschreibung**

- 2:2 oder mehr, Kleinfeld, Leine = 1 Langbank
- Es wird mit einem Tennisball gespielt, nur Schläge von unten erlaubt

**Variante**

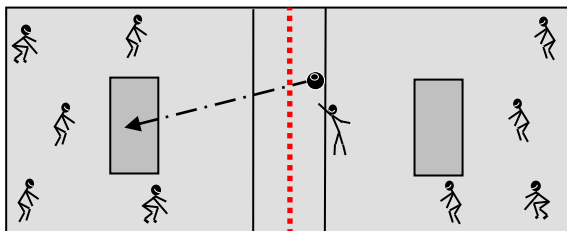
- 3 Berührungen obligatorisch

KF:

D  
RE

**Organisation**

16 Matten



S  
7  
V

**Beschreibung**

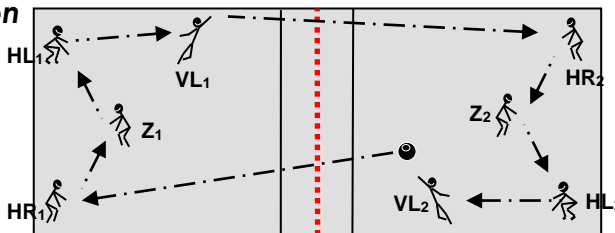
- 5:5, normales Spielfeld
- In der Mitte der beiden Spielhälften wird je ein Rechteck aus 8 Matten gelegt
- Alle Angaben und Rückschläge in ein solches Rechteck des Gegners werden mit einem Zusatzpunkt belohnt; Es wird ohne Unterbruch weitergespielt
- Es ist erlaubt, auf das eigene Rechteck zu stehen
- Es ist verboten, die Angabe bzw. den Rückschlag des Gegners direkt abzuwehren, damit dieser nicht im Rechteck auftrifft
- Sinn des Spiels: durch die Matten wird das Aufspringverhalten des Balles verändert

KF:  
RE  
O

**Variante**

- Feld und Matten-Rechteck verkleinern

**Organisation**



S  
8

H, Z,  
V

**Beschreibung**

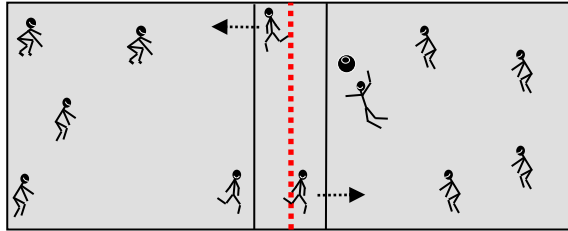
- Auf jeder Feldhälfte spielen 4 Spieler (ohne VR)
- Der Ball wird nun ununterbrochen in folgender Reihenfolge gespielt:  
VL<sub>1</sub> ▶ HR<sub>2</sub> ▶ Z<sub>2</sub> ▶ HL<sub>2</sub> ▶ VL<sub>2</sub> ▶ HR<sub>1</sub> ▶ Z<sub>1</sub> ▶ HL<sub>1</sub> ▶ VL<sub>1</sub> ▶ HR<sub>2</sub> ▶ usw.
- Wichtig: die beiden Teams spielen mit- und nicht gegeneinander

**Variante**

- Mehrere Bälle ins Spiel bringen

KF:  
RH  
RE  
O

### Organisation



S  
9

H, Z,  
V

### Beschreibung

- Normales Spiel, ev. kleineres Feld
- 6:6 oder mehr Spieler
- 3 Ballberührungen pro Spielzug obligatorisch
- Nach jeder Ballberührung wird die Spielhälfte gewechselt

### Variante

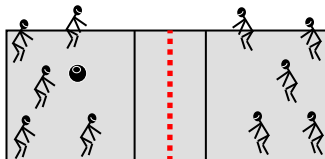
- Nach dem Wechsel darf nicht die gleiche Position gespielt werden wie zuvor (z.B. Spieler A spielt in der Feldhälfte A einen Rückschlag und wechselt auf die Feldhälfte B. Dort darf er nur abwehren oder zuspielen)

KF:

O

D

### Organisation



S  
10

H, Z

### Beschreibung

- 4:4 oder mehr, Kleinfeld (ca. 5m x 5m), normale Leinenhöhe
- Es wird nur direkt gespielt
- Obligatorisch sind so viele Ballberührungen wie Spieler in einer Feldhälfte sind (z.B. bei 5 Feldspielern sind 5 Ballberührungen obligatorisch)

### Variante

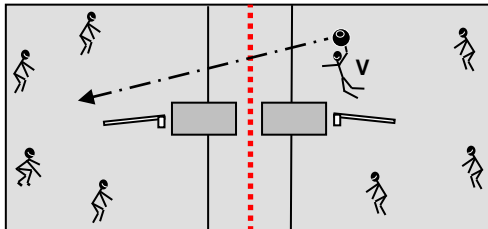
- Links, rechts vorschreiben (z.B. jede ungerade Ballberührung links, jede gerade rechts – 1. Abnahme links, 2. Ballberührung rechts usw.)

KF:

RE

**Organisation**

2 Reuterbretter  
2 Matten



S  
11

V

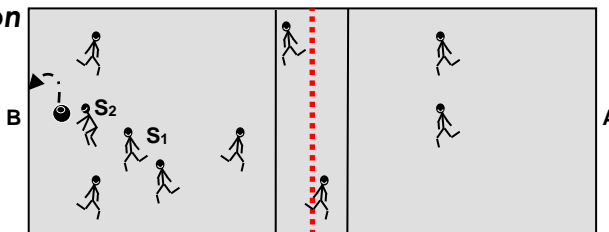
**Beschreibung**

- 4:4, Volleyballfeld, normale Leinenhöhe
- Im 3m-Raum der beiden Feldhälften werden ein Reuterbrett und dahinter eine Matte aufgestellt
- Spieler V läuft mit einem Faustball (für Jüngere Gymnastikball o.ä.) in der Hand mit einem 3er-Schritt an, wobei der Absprung auf dem Reuterbrett erfolgt (Landing auf Matte); Sprungwurf ins gegnerische Feld
- 3m-Raum ist für den Rückschlag tabu
- Spieler A des gegnerischen Teams wehrt ab, Spieler B fängt den Ball direkt und verübt seinerseits einen Sprungwurf ins gegnerische Feld
- Sinn: Erlernen des Korrekten Absprunges für den Sprungschlag

KF:

RH

**Organisation**



S  
12

Z

**Beschreibung**

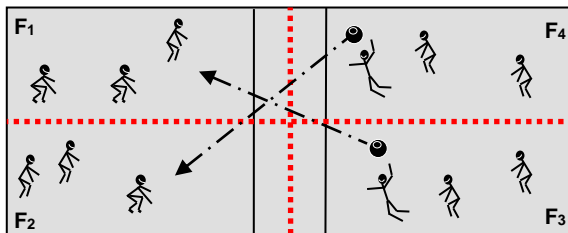
- Das eine Team (4-8 Spieler) spielt von A nach B, das andere von B nach A
- Fortbewegung: nur geworfene Pässe (Laufen mit Ball verboten)
- Punkt: Spieler S<sub>1</sub> von Team A wirft den Ball (letzter Pass) zu Spieler S<sub>2</sub>, dieser spielt den Ball direkt und faustballmässig an die Wand von Team B (alles geworfene Pässe, nur letzter Pass faustballmässig an die Wand)
- In Ballbesitz kommt, wer dem Gegner den Ball wegschnappen kann

KF:

RE  
O

**Organisation**

Lange Leine/Seil



**S**  
13

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Zur normalen Leine wird zusätzlich eine zweite längs des Feldes gespannt
- 4 Teams a je 3-5 Spieler stellen sich in die Felder F<sub>1</sub>-F<sub>4</sub>
- Die diagonalen Teams spielen gegeneinander (F<sub>1</sub>:F<sub>3</sub> und F<sub>2</sub>:F<sub>4</sub>)

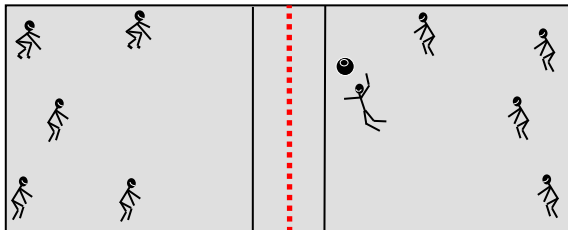
**Varianten**

- Die Teams längs gegenüber spielen gegeneinander (F<sub>1</sub>:F<sub>4</sub> und F<sub>2</sub>:F<sub>3</sub>)
- Die Teams quer gegenüber spielen gegeneinander (F<sub>1</sub>:F<sub>2</sub> und F<sub>3</sub>:F<sub>4</sub>)
- Alle gegen alle; 2 Bälle; jedes Team zählt seine Fehler

**KF:**

**RE**  
**O**

**Organisation**



**S**  
14

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- 5:5, 15 Spieler, normales Feld
- 2 Teams spielen Faustball, drittes rennt ums Feld herum
- Macht eine spielende Mannschaft 3 Fehler hintereinander, so macht sie dem rennenden Team Platz und rennt selbst ums Feld

**Variante**

- Wer insgesamt zuerst 3 Fehler gemacht hat, geht rennen

**Beschreibung**

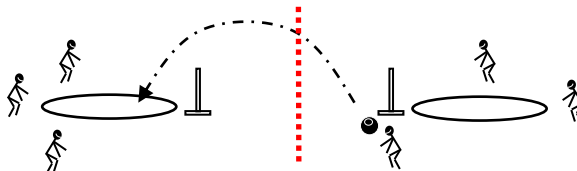
- Normales Faustballspiel, jedoch mit zwei Bällen
- Jeder Rückschlag, welcher aus einem direkten Zuspiel erfolgt, gibt einen Zusatzpunkt

**S**  
15

### Organisation

2 Hürden

Markierungskegel



S

16

Z

### Beschreibung

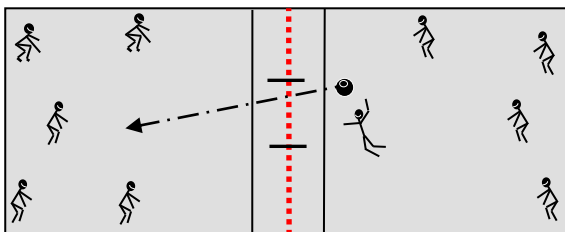
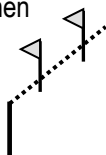
- 2:2 oder 3:3, ohne Feldbegrenzung, keine Leine, nur die Mittellinie ist markiert
- Jedes Team besitzt einen Kreis und eine Hürde davor (wenn keine Hürden vorhanden: 3-4 Schwedenkastenteile aufeinander)
- 3 Berührungen obligatorisch
- Ziel für den Rückschlag: über die gegnerische Hürde in den Kreis spielen; Ziel erfüllt: 1 Punkt
- Berührt der Ball die Hürde: -1Punkt
- Kein Treffer: ohne Unterbruch weiterspielen

KF:

RE  
O

### Organisation

2 Stecken/ Fähnchen



S

17

H, Z,  
V

### Beschreibung

- An der Leine werden zwei Stecken (z.B. Volleyballantennen oder Fähnchen) befestigt; Abstand ca. 1m
- 5:5 oder weniger, normales Feld (ev. Kleinfeld)
- Es wird nach den normalen Faustballregeln gespielt
- Jede Angabe und jeder Rückschlag muss zwischen den beiden Stecken hindurch erfolgen

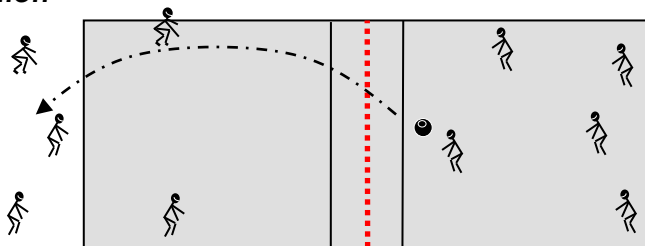
### Varianten

- 3m-Raum für den Rückschlag tabu
- Die Angabe bzw. der Rückschlag muss hinter eine Linie L erfolgen

KF:

O

### Organisation



S  
18  
H

### Beschreibung

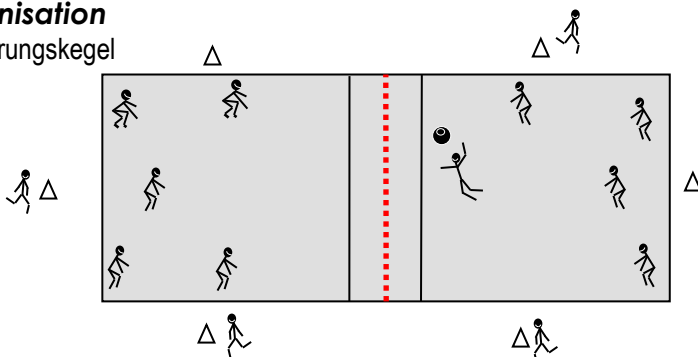
- 5:5, normale Leinenhöhe, Originalfeld
- Normales Spiel mit zwei Möglichkeiten, Zusatzpunkte zu erzielen:
- 1. Den Rückschlag (von unten) hinter die Grundlinie des Gegners spielen
- 2. Den Rückschlag des Gegners direkt und ohne Fehler abwehren
- Sinn: Üben der hohen, langen Bälle, wie auch deren Abwehr

KF:

O

### Organisation

Markierungskegel



S  
19

H, Z,  
V

### Beschreibung

- 5:5 (insgesamt 12-14 Spieler), normales Spielfeld
- Spieler, der den Ball gespielt hat, läuft aus dem Feld und berührt den nächsten Markierungskegel
- Nach der Berührung des Kegels darf er ins Spiel zurückkehren, jedoch nicht die selbe Position wie vorher spielen

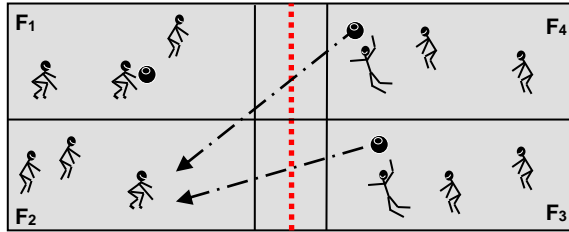
### Varianten

- Statt einen Kegel berühren, Liegestützen o.ä. machen
- Nach der Ballberührung einen Slalom ausserhalb des Feldes rennen

KF:

D  
O

**Organisation**  
Markierungskegel



**S**  
20

**H, Z,**  
**V**

**Beschreibung**

- Das Feld wird zusätzlich am Boden mit Markierungskegel längs geteilt
- In jedem Teilfeld F<sub>1</sub>-F<sub>4</sub> spielen 2-4 Spieler
- Gespielt wird mit 2-4 Bällen
- Es dürfen nie mehr als 2 Bälle gleichzeitig in einem Teilfeld sein
- Rückschläge, welche zum Nachbarn (über Markierungskegel) gespielt werden, müssen mind. 2m hoch sein
- Es darf in jedes beliebige Teilfeld gespielt werden

**Variante**

- 3 Berührungen obligatorisch

**KF:**

**D**  
**R**  
**E**  
**O**

**Organisation**



**S**  
21

**H**

**Beschreibung**

- 2:2, Leine = eine Linie am Boden (oder Markierungskegel), Kleinfeld
- 2 Berührungen pro Team
- Abwehr muss jeweils Drop genommen werden
- Rückschlag von unten und mind. Kopfhöhe

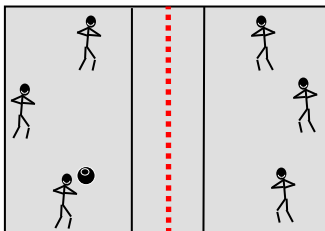
**Varianten**

- 3 Berührungen obligatorisch, mind. 2 davon Drop
- Alle drei Berührungen Drop
- Über einen Schwedenkasten o.ä. spielen

**KF:**

**RH**  
**RE**

### Organisation



S  
22

### Beschreibung

#### Chicken-Ball:

- 3:3 oder mehr, Kleinfeld, Leinenhöhe ca. 1.80m
- Gespielt wird nur mit den Ellbogen bzw. Oberarmen (dazu werden die Hände an die Brust genommen)

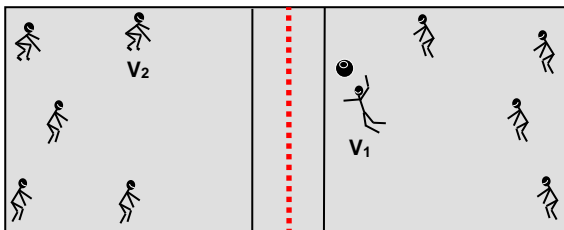
#### Variante

- Für Erwerber Soft- oder Volleyball verwenden

KF:

D

### Organisation



S  
23

H, Z,  
V

### Beschreibung

- Normales Spiel 5:5 (mit 9 Spieler)
- Spieler V<sub>1</sub> schlägt für beide Teams die Angaben und die Rückschläge
- V<sub>2</sub> deckt jeweils den freien Platz von V<sub>1</sub> ab

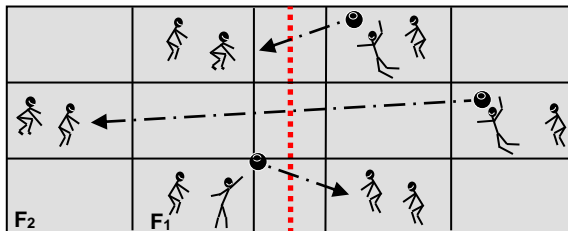
#### Variante

- V<sub>1</sub> wird erst abgelöst, wenn er 10 Punkte erzielt hat

KF:

O

**Organisation**  
Markierungskegel



S

24

H, Z,  
V

**Beschreibung**

- Beide Feldhälften werden in 6 Teilfelder geteilt
- 2:2 in den jeweils gegenüberliegenden Teilfeldern
- 3 Berührungen obligatorisch
- 1. Rückschlag in vorderes Feld F<sub>1</sub>, nächster Rückschlag in hinteres Feld F<sub>2</sub> usw.
- Es gelten nur Rückschläge von oben

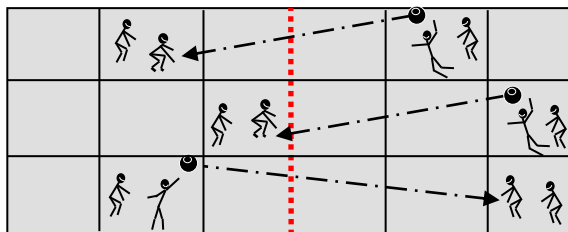
**Variante**

- Der Rückschlag muss in das Feld erfolgen, in welchem die Gegner sich hinstellen (die Entscheidung muss kurz nach dem Zuspiel des Gegners erfolgen; danach darf das Feld nicht mehr gewechselt werden)

KF:

D  
O

**Organisation**  
Markierungskegel



S

25

H, Z,  
V

**Beschreibung**

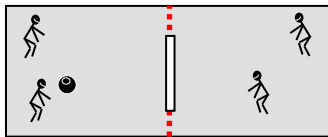
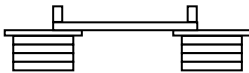
- Beide Feldhälften werden in 9 Teilfelder eingeteilt
- 2:2 beginnen jeweils im vordersten Teilfeld und spielen gegeneinander
- Erzielt ein Team 3 Punkte, darf es ein Teilfeld nach hinten rücken; Die Gegner müssen ins jeweilige Teilfeld spielen
- Wer zuhinderst ist, rückt nach 3 Punkten wieder ins vorderste Feld
- Das Team, welches 3x im hintersten Teilfeld war, hat gewonnen

KF:

D  
O

**Organisation**

- 2 Schwedenkästen
- 1 Langbank



S  
26

H, Z

**Beschreibung**

- 2:2 oder mehr, Kleinfeld, Leine = 1 Langbank, welche auf zwei Schwedenkästen liegt
- 3 Ballberührungen obligatorisch
- Berührung der Langbank mit Ball erlaubt

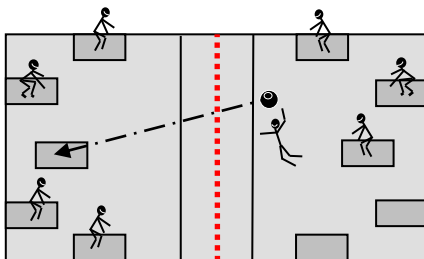
**Variante**

- Alles direkt

KF:  
  
  
  
RE

**Organisation**

- 10 Matten



S  
27

V

**Beschreibung**

- 4:4, Originalfeld (ev. Kleinfeld), normale Leinenhöhe
- Auf den 5 Positionen liegt je eine Matte
- Der Rückschlag muss jeweils auf die leere Matte des Gegners erfolgen (1 Zusatzpunkt)
- Die Mattenbesetzung darf nach jedem Spielzug geändert werden, jedoch muss sie spätestens nach dem Zuspiel des Gegners stehen

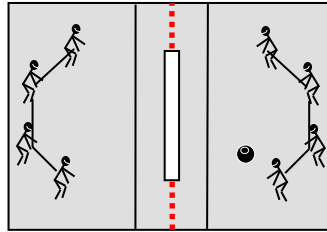
**Varianten**

- In der Grosshalle für jede Position 2-3 Matten hinlegen
- Im Feld: Markierungskegel verwenden

KF:  
  
D  
O

**Organisation**

1 Langbank  
6 Spielbündel



**S**  
**28**

**H, Z**

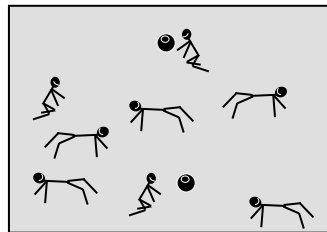
**Beschreibung**

- 4:4, Kleinfeld, Leine = Langbank
- Die vier Spieler sind mit Spielbündel miteinander verbunden
- 3 Berührungen obligatorisch
- Wird der Spielbündel losgelassen, erhält das generische Team einen Zusatzpunkt
- Sinn: Teamwork und Balleinkreisen

**KF:**  
**RE**

**Organisation**

2-3 Softbälle



**S**  
**29**

**H**

**Beschreibung**

- Kleinfeld, ‚alle gegen alle‘
- Alle sitzen auf dem Boden und versuchen, die anderen Spieler mit dem Softball zu treffen
- Wer getroffen wird macht eine Zusatzaufgabe und darf dann wieder mitspielen
- Wehrt ein Spieler den Ball faustballmässig ab, zählt dies nicht als Treffer und er kann weiterspielen
- Fortbewegung ist nur auf beiden Händen und Füßen (Bauch nach oben) erlaubt

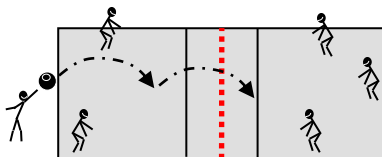
**KF:**  
**RE**  
**O**

**Beschreibung**

- Dito. wie S29
- Die Spieler sitzen jedoch auf einem Sitzball (auch Therapieball oder grosser Gymnastikball genannt)

**S**  
**30**

### Organisation



S  
31

H, Z

KF:

RE

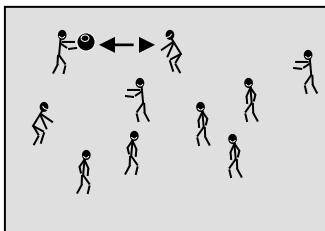
### Beschreibung

#### Prellball:

- Volleyballfeld, 3:3, Leinenhöhe ca. 30cm
- Tischtennisähnliche Regeln
- Die Angabe erfolgt hinter dem Feld
- Bei der Angabe und beim Rückschlag muss der Ball zuerst im eigenen Feld den Boden berühren und dann über die Leine auf die andere Seite springen
- Im gegnerischen Feld darf der Ball nochmals den Boden berühren, dann muss er gespielt werden; max. 3 Berührungen
- Das Team hat Angaberecht, welches den Punkt erzielt hat
- Das Team, welches gepunktet hat, rotiert (Positionen werden gewechselt)

### Organisation

Ev. Markierungskegel



S  
32

KF:

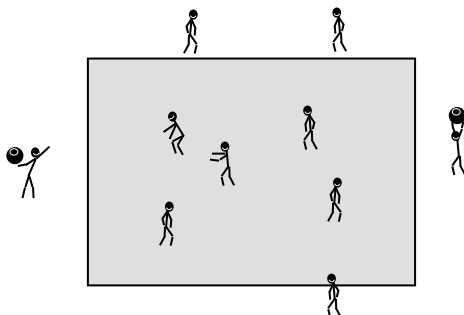
RE  
O

### Beschreibung

- 5:5 oder mehr, markiertes Feld
- Die Spieler können sich frei im Feld bewegen und passen (werfend)
- Ein Punkt kann erzielt werden, wenn ein Pass eines Spielers faustballmässig abgewehrt und von einem Mitspieler gefangen wird
- In Ballbesitz gelangt man, wenn man dem gegnerischen Team den Ball wegschnappt

### Organisation

Ev. Markierungskegel



S  
33  
H

### Beschreibung

- Ein Team (4-7 Spieler) stellt sich innerhalb eines Feldes (ca. 7mx7m) auf, das andere positioniert sich ausserhalb
- Das Team aussen erhält einen Faustball (für Erwerber Softball verwenden!) und versucht, einen Spieler des Teams innen mit einem Wurf zu treffen. Gelingt dies, erhält das Team aussen einen weiteren Ball (dito. bis 4 Bälle)
- Kann das Team innen einen Ball faustballmässig abwehren, so dass ein Mitspieler den Ball fangen kann, wird es zum Team aussen (für Erwerber: Ball direkt fangen reicht)
- Bälle, welche im Feld liegen bleiben, müssen nach aussen gerollt werden (fortkicken verboten!)

### Variante

- Das Team aussen darf nur noch mit Faustballzuspielen die Gegner treffen (sich den Ball selber aufwerfen und spielen)

KF:

RE  
O

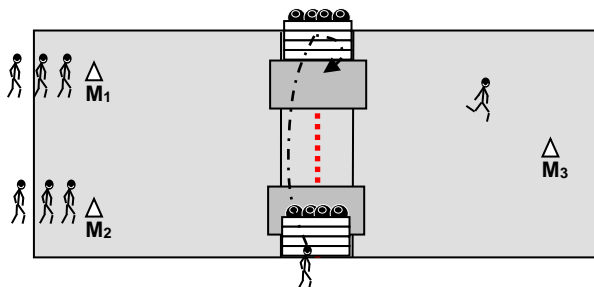
### Beschreibung

- 5:5, Kleinfeld, Leinenhöhe ca. 1.80m
- Normale Spielregeln
- Einzige Änderung: der Rückschlag muss mit einem Prellball erfolgen (d.h. der Ball muss wie im Tischtennis zuerst auf der eigenen Seite auf den Boden gespielt werden und dann ohne weitere Berührung über die Leine zum Gegner springen)

S  
34  
H, Z

**Organisation**

- 2 Schwedenkisten
- 2 dicke Matten
- Versch. Bälle
- 3 Markierungskegel

**S****35****Z****Beschreibung**

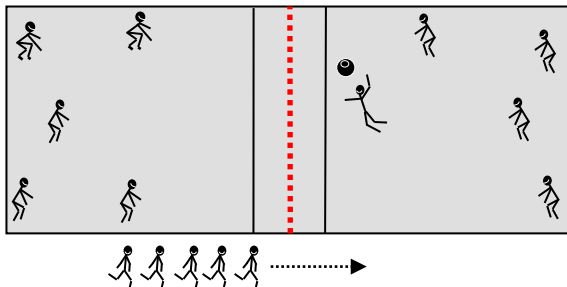
- Das oberste Teil des Schwedenkastens wird umgedreht und mit verschiedenen Bällen gefüllt (Tennisbälle, Gymnastikbälle, Basketballbälle usw.)
- Vor den Schwedenkasten wird eine dicke Matte quer hingelegt
- Dito. gegenüber
- Alle Spieler verteilen sich hinter die Markierungskegel M<sub>1</sub> und M<sub>2</sub> (Stafette mit zwei Teams)
- Der vorderste Spieler jedes Teams rennt zum Schwedenkasten, schnappt sich einen Ball und wirft ihn an den gegnerischen Schwedenkasten (er selber steht hinter dem eigenen Schwedenkasten)
- Ziel: der Ball bleibt danach auf der dicken Matte liegen
- Er rennt um den Markierungskegel M<sub>3</sub> und zurück zum Team; Nach einem Handklatsch startet der nächste Spieler in den Lauf
- Jeder Spieler rennt 2x (Achtung: genügend Bälle bereit legen)
- Welches Team hat danach am meisten Bälle auf der gegnerischen Matte liegen?

**Varianten**

- Die Bälle liegen an einem anderen Ort (z.B. in einem Reifen am Ende der Halle) und müssen zuerst geholt werden
- Der Spieler steht hinter dem eigenen Schwedenkasten, schnappt sich einen Ball, wirft diesen auf und spielt ihn faustballmässig auf die dicke Matte des Gegners (nur Faustbälle bereit legen)
- Dito. mit einer Faustballangabe

**KF:****D**

### Organisation



S

36

H, Z,  
V

### Beschreibung

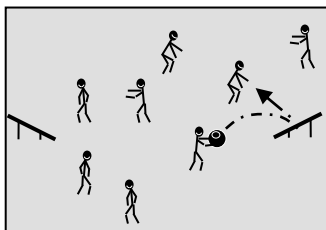
- 5:5, 15 Spieler, normales Feld
- 5:5 spielen Faustball
- Das dritte Team rennt auf die andere Seite und löst dort ohne Spielunterbruch die dortige Mannschaft ab
- Die abgelöste Mannschaft rennt auf die andere Seite (ums Feld herum) und löst die dortige Mannschaft ab
- Usw.
- Jeder zählt seine persönlichen Fehler
- Tipp: um ein Chaos zu verhindern, behalten die Spieler nach dem Wechsel ihre Position bei

KF:

O

### Organisation

2 Minitrampe



S

37

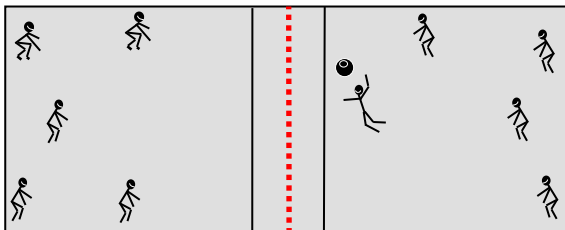
H

### Beschreibung

- Kleinfeld, auf jeder Seite steht als „Tor“ ein Minitrampe
- Mit dem Ball darf nicht gerannt / gelaufen werden
- Fortbewegung des Balles nur durch geworfene Pässe
- Punkt: Spieler des Teams A wirft den Ball auf das Minitramp des Gegners und ein anderer Spieler des Teams A nimmt den zurückspringenden Ball faustballmässig an

KF:

RE  
O

**Organisation****S****38****H, Z,  
V****Beschreibung**Ausrotten

- 5:5 oder mehr, normales Feld
- Spieler, der einen Fehler macht scheidet aus
- Wer wird Trainingskönig? (Spieler, der bis zuletzt auf dem Feld bleibt)
- Tipp 1: bei 3:3 Feld verkleinern (in der Halle: Volleyballfeld)
- Tipp 2: zum Trainingsende geeignet; Wer einen Fehler begeht, muss gehen

**Variante**

- Jeder hat 2 Leben

**Beschreibung**

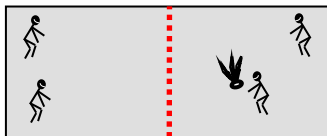
- 2er Teams mit einem Würfel
- Alle gewürfelten Augen werden zusammengezählt; Welches Team erreicht zuerst 100?
- Nach jedem Wurf muss die entsprechende Aufgabe erfüllt werden (wird die Augenzahl 1 gewürfelt, muss Aufgabe 1 erfüllt werden usw.)

**S****39****Varianten**

- Aufgabe 1: Beide stehen an der Leine; Mit den Händen den Boden berühren, dann einen Faustball oberhalb der Leine dem Partner übergeben usw.; 20 Wiederholungen
- Aufgabe 2: Ohne Unterbruch 20 Bälle direkt hin- und herspielen
- Aufgabe 3: Eine Runde ums Feld rennen
- Aufgabe 4: 10 Angabetreffer in einen Zielsektor
- Aufgabe 5: 2x einen Slalom rennen
- Aufgabe 6: Liegestütze, Ballabnahme, Liegestütze usw.; 7 Wiederholungen

### Organisation

Indiaca



S

40

H, Z

### Beschreibung

- 2:2 oder mehr, Kleinfeld, normale Leinenhöhe
- Gespielt wird mit einem Indiaca und der offenen Hand
- Bodenberührung des Indiacas erlaubt
- Angabe von ca. 6m

### Varianten

- 3 Berührungen obligatorisch
- 2 Indiacas ins Spiel bringen

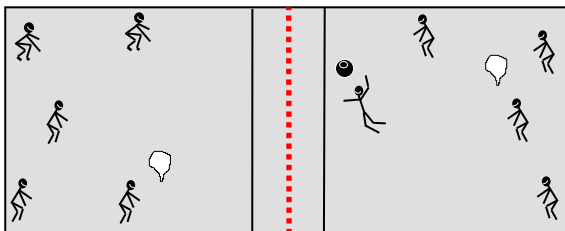
KF:

D  
RE

O

### Organisation

Ballone



S

41

H, Z,  
V

### Beschreibung

- 5:5, normales Spielfeld (ev. Kleinfeld)
- Jedes Team hat einen Ballon, der immer in der Luft gehalten werden muss, während normal Faustball gespielt wird
- Fällt der Ballon auf den Boden, erhält das gegnerische Team einen Zusatzpunkt

### Varianten

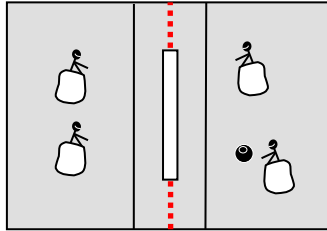
- Leinenhöhe 1m, Rückschläge nur von unten erlaubt
- Mehr Ballone

KF:

RE  
O

**Organisation**

- 4 Kartoffelsäcke
- 1 Langbank



**S**  
**42**

**Beschreibung**

- 2:2, Kleinfeld, Leine = 1 Langbank
- Alle Spieler stehen in einem Kartoffelsack
- Rückschläge nur von unten erlaubt

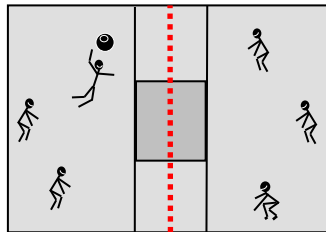
**Variante**

- 3 Berührungen obligatorisch

**KF:**  
**G**

**Organisation**

Markierungskegel



**S**  
**43**

**H, Z,**  
**V**

**Beschreibung**

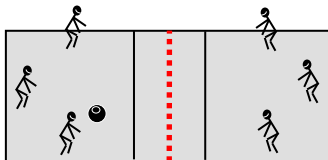
- 2:2 oder 3:3, Kleinfeld, Leinenhöhe 1m
- Im 3m-Raum wird ein Sektor markiert
- Zur Abwehr darf der begrenzte Sektor nicht betreten werden, Bälle, die in ihm landen, dürfen/müssen jedoch erhechtet werden

**Varianten**

- Zusatzpunkt, wenn Rückschlag in den Sektor gespielt wird
- Zusatzpunkt, wenn dieser Rückschlag direkt angenommen werden kann

**KF:**  
**RE**  
**O**

### Organisation



**S**  
**44**  
H, Z,  
V

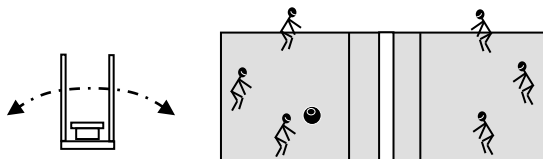
### Beschreibung

- 3:3 oder 4:4, Kleinfeld, normale Leinenhöhe
- Team A darf den Rückschlag oben spielen, muss dafür den Rückschlag von Team B direkt abwehren
- Team B darf den Rückschlag nur von unten spielen, darf dafür den Rückschlag von Team A indirekt abwehren

**KF:**  
**D**  
**RE**

### Organisation

- 1 Stufenbarren
- 1 Langbank



**S**  
**45**  
H, Z

### Beschreibung

- 2:2 oder 3:3, Kleinfeld
- Eine Langbank wird zwischen die Holmen eines Stufenbarrens gestellt
- Der Ball wird zwischen Langbank und Holmen ins andere Feld gespielt

**KF:**  
**D**  
**RE**  
**O**

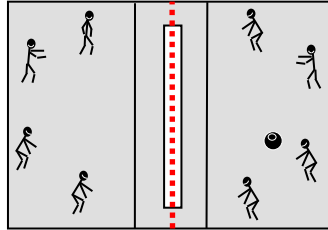
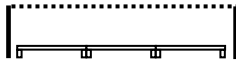
### Beschreibung

- 3:3 bis 5:5, Kleinfeld
- Der Spieler mit dem roten Gymnastikball (o.ä.) in den Händen muss die Abnahme machen
- Bevor dieser die Abnahme macht, wirft er den Gymnastikball einem Mitspieler zu
- Dieser rennt mit dem Ball an eine Markierung ausserhalb des Feldes und zurück
- Die nächste Abnahme macht dieser Spieler, zuvor wirft er den Gymnastikball weiter

**S**  
**46**  
H, Z

**Organisation**

3 Langbänke



**S**  
**47**

H, Z

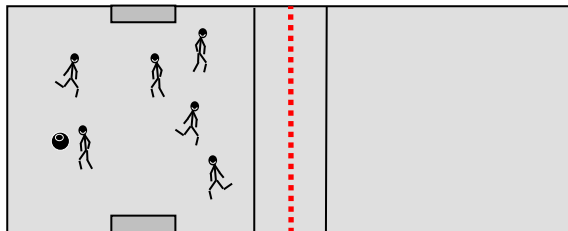
**Beschreibung**

- 3:3 bis 5:5, Kleinfeld
- Die Langbänke werden auf der Mittellinie unter der Leine platziert
- Der Rückschlag erfolgt zwischen Leine und Langbank

**KF:**  
**D**  
**O**

**Organisation**

2 Matten



**S**  
**48**

**Beschreibung**

- 2:2 bis 4:4, Kleinfeld (z.B. Faustballfeld halbieren)
- Als Tor wird je eine dünne Matte an die Wand gestellt
- Der Ball wird – ähnlich wie im Basketball – prellend vorangetrieben; jedoch wird mit der Faust und nicht mit der Handfläche auf den Ball geschlagen
- Der Pass zum Mitspieler erfolgt mit dem Unterarm
- Der Ball darf nicht in die Hände genommen werden, er darf auch nicht mit der Hand geworfen werden
- Tore können mit einem Unterarmspiel (Faustballzuspiel) oder mit einem Faustballschlag erzielt werden
- Wichtige Regel: Die Pässe dürfen nicht über Kopfhöhe gespielt werden

**KF:**  
**RH**  
**O**