

# Ballsicherheit

## Übungen mit einer Person, die einen Ball benötigt:

- 1) Ball im Nacken balancieren
- 2) Ball mit unterschiedlichen Körperteilen stoppen
- 3) Ball hochwerfen, hinter dem Rücken fangen
- 4) Ball zwischen den Beinen als acht oder als null fangen
- 5) Ball zwischen Beinen hochwerfen. Oben fangen! (Von vorne nach hinten/von hinten nach vorne)
- 6) Ball über dem Kopf, von hinten durch die Beine spielen, vorne fangen
- 7) Im Sitzen Ball prellen und dabei Beine auseinander und zusammen
- 8) Ball von hinterm Rücken über die Schulter spielen und umgekehrt
- 9) Springen und dabei Ball von hinten durch die Beine spielen (indirekt und direkt)
- 10) Ball immer hochpritschen
- 11) Ball mit dem Fuß runterprellen
- 12) Beine vorwärts – rückwärts, dabei den Ball durch die Beine prellen
- 13) Handball mit dem Fuß hochhalten

## Eine Person, die zwei Bälle benötigt:

- 14) Zwei Bälle aufeinander balancieren, erst mit beiden Händen den unteren Ball halten, dann nur mit einer Hand
- 15) Ball als 0 rumgeben. Dabei 2. Ball mit den Füßen hin und her
- 16) 1. Ball festhalten (erst mit beiden Händen, dann mit einer Hand). Damit anderen Ball prellen
- 17) Wie 16, nur 2. Ball hochhalten
- 18) Wie 16 und 17, nur in jeder Hand einen Ball festhalten
- 19) Zwei Bälle gleichzeitig prellen
- 20) 1. Ball im Nacken balancieren, anderen Ball prellen
- 21) 2 Bälle hoch -und zusammenwerfen, dann wieder auffangen
- 22) 2 Bälle: Wurfhand macht Wurf täuschung, dabei zweiten Ball mit der anderen Hand hochwerfen und wieder auffangen

## Zwei Personen, die nur einen Ball benötigen:

- 23) Zu zweit 1 Ball: Hin und herstupsen, dabei Ball nur einen Bodenkontakt (evtl. halbe Drehung nach Ballkontakt usw.)
- 24) Ball mit Händen über Kreuz fangen
- 25) Zu zweit voreinander laufen, vorderer Ball durch Beine direkt oder indirekt zurückspielen
- 26) 2 gegenüber, 1. wirft, 2. macht halbe Drehung und fängt Ball hinter Rücken (beidhändig fangen ist leichter als einhändig)
- 27) Ball hochpritschen, halbe Drehung, rückwärts zum Partner pritschen, Rückpass von dem oder schwerer: Der pritscht zurück
- 28) Ball von hinten durch Beine prellen, mit Fuß oder Hand zum Partner spielen
- 29) Ball fangen, halbe Drehung, über Schulter zum Partner spielen

## Zwei Personen, die zwei Bälle benötigen (oder kursiv, wenn 3 Bälle benötigt werden):

- 30) Ball zum Partner werfen, der hat 2. Ball in der Hand, ditscht damit 1. Ball im Stand oder Sprung zurück
- 31) Wie 30, nur jeder hat einen Ball in der Hand
- 32) Wie 30, nur Partner hat in jeder Hand einen Ball und oder sitzt
- 33) Einer prellt seinen Ball. 2. Ball wird hin und her gepasst. (Schwieriger: Jeder hat einen Ball zum Prollen)
- 34) Jeder hat einen Ball. 1. wirft Ball hoch, fängt Pass von Partner, spielt zurück, fängt seinen Ball
- 35) Wie 34, aber 2 Bälle hochwerfen
- 36) Wie 35, aber 2 Bälle fangen

## Übungen mit Tennisbällen:

- 37) Zwei Tennisbälle loslassen und fangen
- 38) Wie 37, aber Bälle verschieden hoch halten
- 39) Hände der beiden Partner sind aufeinander. Der untere hat zwei Bälle in der Hand. Lässt einen fallen, anderer muss den fangen
- 40) Tennisball fallen lassen, eine Handkreisbewegung um den Ball, dann fangen (sehr schwer, wenn 2 mal Handkreisbewegung vor dem Fangen)