

## Koordination

### Mit Seil:

- 1) Seil springen, vorwärts und rückwärts, aber zu zweit
- 2) Großes Seil, ballprellend reinlaufen, dreimal springen und wieder rauslaufen
- 3) Reinlaufen, dann 10 Pässe mit außenstehendem Anspieler spielen, wieder rauslaufen
- 4) Zu zweit reinlaufen, dann 10 Pässe und wieder raus

Schwierigkeitsgrad erhöhen durch mehr Bälle, halbe oder ganze Drehungen, vorwärts oder rückwärts geschwungenes Seil.

### Mit Pommies (Reifen, auf dem Boden liegenden Sprungseilen...):

- 1) Durchlaufen, ein (zwei oder drei) Bodenkontakt (e)
- 2) Mit Schlussprüngen; hinken auf linkem, rechtem Bein
- 3) Rückwärts durchlaufen
- 4) Sprungkombinationen
- 5) Zwei Schritte (oder drei) vor und dann einen zurück
- 6) Zu zweit, einer vorwärts, einer rückwärts, beim durchlaufen abklatschen
- 7) Zu zweit hintereinander durchlaufen

Schwierigkeitsgrad erhöhen durch: Ball um den Körper geben, prellen mit rechts/links, mit außenstehendem Anspieler mind. 2/3 Mal passen, Zwei Personen nebeneinander händchenhaltend oder Ball passend....

### Weitere interessante Übungen:

- 1) Der Spieler steht am Eckpunkt eines Basketballfeldes. Der Spieler soll den Handball so werfen, dass der Ball im Anwurfkreis des Basketballfeldes aufkommt. Mit dem Abwurf darf der Spieler nachlaufen und soll den Ball nach dem ersten Bodenkontakt aufnehmen und bis zum gegenüberliegenden Eckpunkt weiter prellen.
- 2) Im Sitz wird der Handball mit beiden Händen über den Kopf nach hinten geworfen  
Wenn der Handball die Hände verlassen hat, steht der Spieler/in auf, absolviert eine halbe Drehung und läuft dem Ball nach  
Der Spieler/in fängt den Ball wieder im Sitz, bevor der Ball Bodenkontakt hatte (mit einem Bodenkontakt)
- 3) Der Spieler prellt den Ball auf der Langbank abwechselnd mit der rechten und linken Hand.  
Gleichzeitig wird im Wechsel der linke und rechte Fuß auf die Bank gesetzt. Bei jedem Prellen muss ein Fuß auf die Bank gesetzt werden (schwieriger mit umgedrehter Bank).
- 4) Der Spieler steht in Schrittstellung und hält den Ball.  
Der Spieler soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung (jedem zweiten) den Ball zwischen den Beinen durchprellen.  
Der Ball darf nicht gefasst werden.
- 5) Der Spieler/in steht mit 3 oder 4 Luftballons im freien Raum. Der Spieler/in wirft alle Ballons gleichzeitig in die Luft.  
Anschließend versucht der Spieler/in, möglichst lang immer wieder mit der Hand zu berühren, um zu verhindern, dass ein Ballon den Boden berührt.
- 6) Der Ball wird hoch nach vorn oben über eine Turnmatte geworfen.  
Der Spieler/in absolviert eine Rolle vorwärts auf der Matte.  
Anschließend wird der Ball im Stand beidhändig gefangen, bevor der Ball den Boden berührt hat.
- 7) Der Spieler steht mit Rücken zu einer Turnmatte.  
Der Ball wird gerade nach unten geprellt.  
Der Spieler/in rollt nach hinten ab und vollzieht eine schnelle Rückbewegung.  
Der Ball wird im Stand beidhändig gefangen.
- 8) Der Spieler/in wirft abwechselnd einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball waagrecht an die Wand – Abstand von der Wand 1m.  
Fängt Ball 1 – wirft Ball 1, fängt Ball 2 – wirft Ball 2, ..... usw.
- 9) Der Spieler(in) steht 2m mit dem Rücken zur Wand, in der Hand hält er (sie) einen Ball. Er (sie) wirft den Ball mit beiden Händen durch die schulterbreit geöffneten Beine und fängt ihn immer im Wechsel rechts-links neben dem Körper, wobei die Füße stehen bleiben müssen.
- 10) Der Sportler liegt gestreckt in der Bauchlage und wirft den Ball beidhändig nach oben. Er fängt den Ball im Sitz mit beiden Händen wieder auf. Danach erfolgt die Übung umgekehrt, Ball hochwerfen und den Ball in der Bauchlage fangen.
- 11) Der Sportler liegt gestreckt in der Bauchlage und wirft den Ball beidhändig nach oben. Er fängt den Ball nach einer halben Drehung auf dem Rücken liegend. Danach erfolgt die Übung umgekehrt. Auf dem Rücken liegend den Ball hochwerfen, halbe Drehung, auf dem Bauch liegend den Ball fangen (Schwieriger: Mit ganzer Drehung, auf dem Rücken liegend den Ball fangen.)