






# Übungen und Spiele Modul 1

Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
<p><b>Erwärmung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Europa-Busreise“ - BILD 1</li> <li>- „Wettlauf der Bälle“</li> <li>- „Drunter und Drüber“ Volleyballnetz, 1 Ball, 2 Mannschaften, Auf beiden Seiten des Netzes stehen Spieler jeder Mannschaft. Die Spieler dürfen während des Spiels auch unter dem Netz „durchtauchen“. Ziel: Eine Mannschaft bekommt einen Punkt, wenn der Ball einmal „Drunter und Drüber“, also einmal über und einmal unter dem Netz geworfen und gefangen wird, ohne dass ein gegnerischer Spieler den Ball berührt. Variationen: Spieler dürfen nur 2 Schritte mit Ball machen, mit Dribbling</li> <li>- „Tickerspiel“ Bildung von Gruppen, Eine der Teams muss „ticken“, wobei der Ball die Hand nicht verlassen darf. Spieler/innen, die mit dem Ball berührt werden, bleiben stehen. Spielende: alle Spieler/innen stehen oder Zeitvorgabe Siegemannschaft: Spielende in kürzester Zeit Variation: mit Dribbling</li> </ul>	

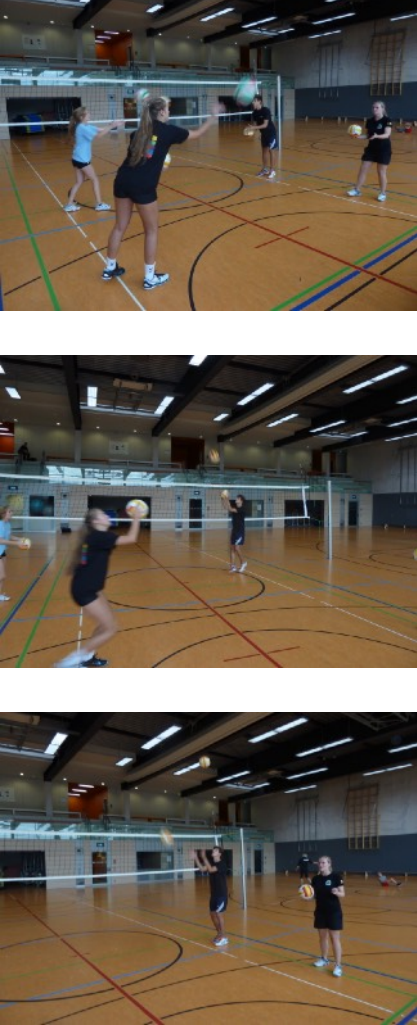
Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
<p><b>Ballgewöhnung/ Ballgefühl</b></p>	<p><b>Aufstellung:</b> Kreis, nach 2 Übungen Nachbarposition einnehmen (neuer Ball)</p> <p><b>Material:</b> verschiedene Bälle, wie Volleyball, Basketball, Fußball, Softball, Tennisball...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball über die Handoberfläche rollen - BILD 1</li> <li>- Ball durch die gespreizten Beine rollen - BILD 2</li> <li>- Ball tippen und drehen</li> <li>- Ball muss verschiedene Körperteile umkreisen</li> <li>- Ball mit dem Fuß rollen</li> <li>- Übungen mit Ball in Bauchlage (Arme, Beine zum Ball bewegen)</li> <li>- Ball rollt auf den Armen (wie auf Schienen)</li> <li>- Partnerübung: beide werfen zur gleichen Zeit -&gt; Kerzenwurf -&gt; Partner abklatschen -&gt; fangen - BILD 3</li> <li>Variationen: aufprellen, Ball vom Partner fangen</li> <li>- ...</li> </ul>	

Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball zwischen die Fersen klemmen -&gt; Sprung und Ball vor und hinter dem Körper hochwerfen -&gt; Ball fangen - BILD 1</li> <li>- Ball ist zwischen den Beinen -&gt; Handwechsel durch Umgreifen - BILD 2</li> <li>- Ball ist zwischen den Beinen, beide Hände vorne oder hinten -&gt; Handwechsel durch Umgreifen</li> <li>- Wurf von hinten durch die Beine -&gt; Fangen mit der selben Hand vor dem Körper</li> <li>- Dribbling im Sitzen, Liegen, Handwechsel, Dribbling um den Körper im Sitzen, im Kniestand, Tempo und Höhe variieren</li> <li>- Wurf von vorn durch die Beine nach hinten und umgekehrt -&gt; Ball in der Luft fangen</li> <li>- Ball in Bauchnabelhöhe halten - fallen lassen - in den Knie gehen -&gt; Hände von hinten durch die Beine führen und Ball fangen :-)- BILD 3</li> <li>- Bogenwurf über den Kopf von der linken Hand zur rechten Hand mit gestreckten Armen</li> <li>- Ball hinter dem Rücken halten -&gt; Anwerfen und halbe Körperdrehung -&gt; Ball in der Luft fangen</li> <li>- Jonglieren auf dem Handrücken, mit Kopf, Knie, Fuß, Anzahl und Höhe variieren</li> <li>- Ball in die Luft werfen -&gt; 5x,10x,15x klatschen, Kniebeuge, Liegestütz, .... -&gt; Ball fangen</li> <li>- Ball beidhändig von hinten über den Kopf werfen -&gt; Ball vor dem Körper fangen und zurück</li> <li>- Kerzenwurf in Stellung des oberen Zuspiels -&gt; Ball fangen, Höhe variieren, mit Zusatzaufgaben (Klatschen, Kniebeuge, Füße berühren...)</li> </ul>	

Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
<p>„Der große Kreis“</p>	<p><b>Aufstellung:</b> Kreis mit verschiedenen Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Bälle werden auf Kommando als Kerzenwurf in die Höhe geworfen -&gt; anschließend erfolgt ein Wechsel um eine Position -&gt; Ball fangen</li> <li>Variationen: in Uhrzeigerrichtung..., Wechsel um 2 Position - BILD 1</li> </ul>	
<p><b>Übungen mit 2 Bällen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball 1 auf dem 2. Ball balancieren - BILD 1</li> <li>- Ball 1 prellen, Ball 2 einhändiges werfen und fangen</li> <li>- beide Bälle prellen – synchron, asynchron - BILD 2</li> <li>- Ball 1 mit dem 2. Ball in die Luft boxen, Höhe variieren</li> </ul>	

Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
<p><b>Wurf- und Fangübungen</b></p>	<p><b>Aufstellung:</b> Aufstellung in Gasse (Abstand ca. 6 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf hinter dem Rücken zum Partner, fangen - BILD 1 Variationen: Wurf im Sprung, Wurf durch die Beine, Wurf als Aufsetzer</li> <li>- Passen mit 2 Bällen zum Partner - BILD 2 Variationen: direkt, indirekt, mit Zusatzaufgaben (Laufbewegung, Hüpfen, Körperdrehung, ...)</li> <li>- Partner 1 Kerzenwurf, Partner 2 wirft gleichzeitig seinen Ball zu Partner 1, Partner 1 fängt und spielt den Ball zurück, Partner 1 fängt seinen Ball (Variationen: Ball im Sprung fangen, Drehungen, Kerzenwurf hinter dem Rücken fangen)</li> <li>- Partner 1 Kerzenwurf, Partner 2 Schuss auf den Fuß von Partner 1, der spielt zurück und fängt seinen Ball</li> <li>- Dribbling mit 2 Bällen um den Partner ohne dass der Ball wegspringt - syncrones, asynchrone Dribbling</li> <li>- Partner 1 steht mit dem Rücken zu Partner 2, Partner 2 wirft 2 Bälle auf Signal zu Partner 1, der dreht sich um und fängt beide Bälle - Würfe direkt und indirekt - BILD 3</li> </ul>	



Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
<p><b>Übungen mit drei Bällen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fortlaufendes Zuwerfen von 3 Bällen, 1. Ball wird mit der linken Hand gerade zum Partner geworfen, 2. Ball aus der rechten Hand wird in die linke Hand geworfen und anschließend der Ball das Partners mit rechts gefangen Hinweis: im Fluss auf Kommando üben - BILD 1 Variation: Spieler bewegen sich im gleichen Abstand durch die Halle</li> <li>- jeder Partner hat 1 Ball, ein 3. Ball wird mit den Bällen zum Partner geboxt Variation: Partnerabstand und Ballhöhe - BILD 2</li> <li>- Kerzenwurf + Ballwechsel – Partner 1 wirft 1. Ball im Kerzenwurf und anschließend 2. Ball zum Partner -&gt; Partner 2 wirft seinen 1. Ball im Kerzenwurf und fängt 2. Ball vom Partner usw., üben im Fluss Hinweis: möglichst bei dieser Übung weiche Bälle benutzen, ansonsten kann es schmerzhaft sein ;-)- BILD 3</li> </ul>	

Spiel/Übung	Spiel- und Übungsbeschreibung	Bild
<p><b>Abschlussspiel</b></p>	<p><b>„Pantherball“</b>  - Jedes Team hat ein eigenes Spielfeld mit einem Ball und entsendet pro Durchgang einen Mitspieler (Panther) ins gegnerische Feld.  Ziel ist es, den Panther schnellstmöglich zu fangen indem er mit dem Ball berührt wird. Das geschieht durch schnelles passen bis ein Spieler so nah am Panther ist, dass er ihn „ticken“ kann. Allerdings dürfen mit dem Ball maximal 2 Schritte gemacht werden. Die Mannschaft, welche den gegnerischen Panther als erstes „erlegt“ hat, gewinnt den Durchgang. (gleichzeitiger Beginn auf beiden Spielflächen auf Kommando)</p> <p style="text-align: center;"><b>Vielen Dank an unsere sportlichen Fotomodelle  Laura &amp; Pauline &amp; Francine &amp; Volker!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Kai Röckert &amp; Frank Dennin</b></p>	