

von M. Grote, A. Kluge und T. Süveges

Werder Bremens Ballschule

Der Bundesligist setzt im Kindertraining auf vielseitige Spielsportler

Dass im Training der Jüngsten eine vielseitige Ausbildung oben an stehen soll, ist keine so neue Forderung. Doch dass und wie die kleinen Spielanfänger darüber hinaus bereits elementare spieltaktische, koordinative und technische Muster erlernen sollen, wurde vor etwa zehn Jahren von Sportwissenschaftlern der Universität Heidelberg in der gleichnamigen Ballschule begründet.

In der Folge wurde dieses sportspielübergreifende Konzept ständig weiterentwickelt und hat auch die Verantwortlichen von Werder Bremen so überzeugt, dass der Bundesligist und die Ballschule bereits 2007 eine Kooperation vereinbart haben.

Marco Grote, Alex Kluge und Tobias Süveges erläutern die Prinzipien und stellen exemplarisch Inhalte aus dem Training der U8 von Werder Bremen vor.



Alle Fotos: Axel Heimken



„Wenn ein Ball dabei war, egal was für einer, war ich glücklich. Ich habe einfach gespielt, wie ich Spaß hatte: mal Tischtennis, dann Basketball oder Handball – also alles, was mit Bällen zu tun hatte!“

Mehmet Scholl

Die 'Heidelberger Ballschule'

Die erste Ballschule entstand in Heidelberg (siehe Kasten rechts). Ihr Konzept wurde ständig weiterentwickelt und ist seit 2007 auch im Norden Deutschlands in vielen Vereinen, Schulen und Kindergärten vertreten. Neben dieser 'Ballschule Nord' befinden sich weitere Zentren in Berlin, Rhein-Ruhr und Halle, außerdem bestehen Kooperationen mit Spitzenvereinen wie 1899 Hoffenheim, SC Freiburg, THW Kiel (Handball) und Adler Mannheim (Eishockey) sowie mit Partnern in Österreich, Japan, Nigeria, Brasilien und Mexiko.

Kooperation Ballschule Nord und Werder Bremen

Im Sommer 2007 besiegelten die SV Werder Bremen GmbH und Co. KG aA als erster Bundesligist überhaupt und die Ballschule Nord e.V. (www.ballschule-nord.de) ihre Kooperation. Und schon seit Januar 2008 ist die Ballschule erfolgreich in den Sparten Fußball, Tischtennis, Handball und in dem 'Kids Club' von Werder Bremen integriert. Es begann mit kleineren Anteilen in den unteren Fußball-Nachwuchsmannschaften (G- und F- Jugend), ehe Dr. Christian Kröger von der Universität Kiel gesonderte Lehrpläne für die verschiedenen Altersstufen entwickelte. Regelmäßige Auswertungen hielten die positive Entwicklung des Projektes fest. Mit dem Kids-Club-Fest 2008 (1.000 teilnehmende Kinder) läutete Werder Bremen dann die nächste Epoche ein: Seitdem bietet der Verein eine eigene Ballschul-Veranstaltung außerhalb der 'spezialisierten' Sparten für drei verschiedene Altersstufen an.

Und mit Beginn des Schuljahres 2010/2011 wurde die Ballschule über das Projekt '100 Schulen/100 Vereine' vielen weiteren Partnern zugänglich gemacht. Unter dem Begriff 'Basics' führen dabei vier neu eingestellte hauptamtliche Übungsleiter in 32 Grundschulen und 30 Kindergärten Ballschulelemente durch und vermitteln sie nachmittags kontinuierlich in den einzelnen Sparten. Für die Organisation ist das Sozialmanagement von Werder Bremen verantwortlich.

Mittlerweile spielen ca. 1.500 Kinder in der Ballschule Nord, alleine über Werder Bremen sind es ca. 1.200 Teilnehmer. Vor dem Hintergrund dieses Erfolges und der Notwendigkeit dieses Engagements haben die Universität Kiel, die Ballschule Nord und Werder Bremen ihren Kooperationsvertrag erst kürzlich bis 2015 verlängert.

Umsetzung des Konzeptes bei Werder Bremen

Die Ballschule als sportspielübergreifendes Anfängertraining in den Spielsportarten gehört bei den Fußballmannschaften von Werder Bremen zum Standard-Trainingsprogramm der unteren Altersklassen bis einschließlich der U12. Die jeweiligen Übungsleiter sind speziell geschult und werden von Dr. Christian Kröger (Uni Kiel) regelmäßig fortgebildet.

Dieses Training findet ein bis zweimal wöchentlich mit einer Dauer von insgesamt mindestens 45 Minuten statt. Die Gruppengröße liegt bei maximal 16 Kindern.

Am Ende dieser sportspielübergreifenden 'Ballschulzeit' geben die Lehrkräfte den Kindern und Eltern eine Empfehlung für die Teilnahme an einer weiterführenden sportspielgerichteten oder sportspiel-spezifischen Ausbildung – das heißt also, dass das Kind danach durchaus zu einer anderen Sportart als Fußball und evtl. auch zu einem anderen Verein wechseln sollte.

► Hintergrund

Die Idee der Ballschule

Übergreifendes Training für Spielanfänger

Dr. Christian Kröger und Prof. Dr. Klaus Roth verfassten 1999 mit dem Buch „Ballschule - Ein ABC für Spielanfänger“ die erste Grundlage zum übergreifenden Anfängertraining in den Sportspielen.

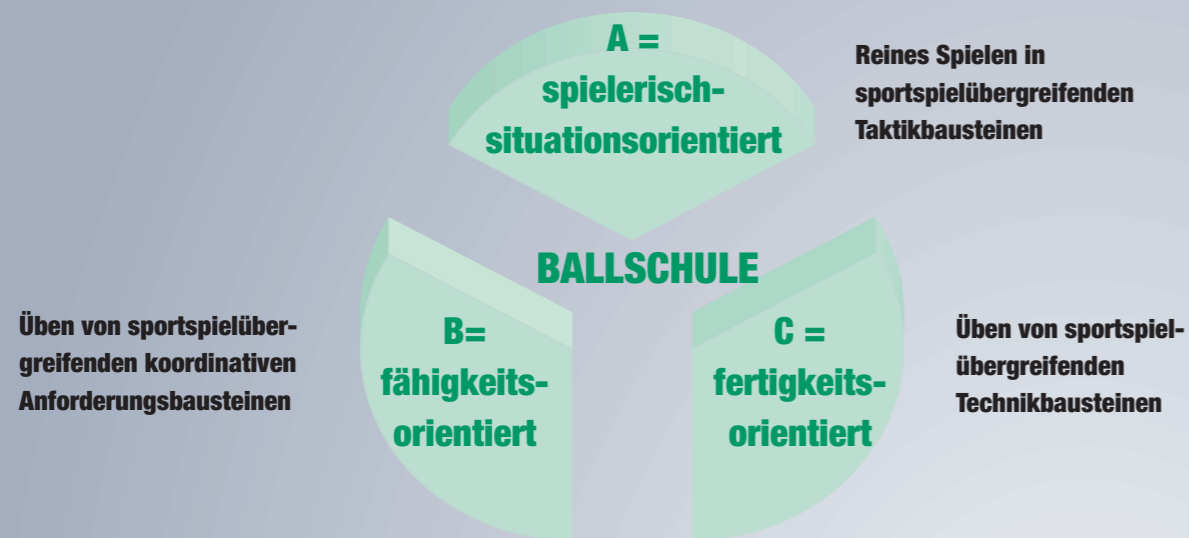
Die Grundidee ist einfach: Das Spiel ist eine Voraussetzung für die Entwicklung und das Lernen des Kindes. Und Kinder sollen durch selbstbestimmtes Spielen die Freude am Ballspielen entwickeln. Dafür gilt es, die frühere Straßentheaterkultur wieder zu beleben. Kinder zwischen drei und zwölf Jahren sollen sich in möglichst vielen Sportarten ausprobieren. So erlernen sie durch die Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten und das vielseitige Erleben von Spielsituationen das ABC des Spielens neu.

Kinder sind 'Allrounder': Sie können schnell die in einem Spiel erlernten Fähigkeiten in einem anderen umsetzen. Andererseits aber würde eine zu frühe Spezialisierung ihr kreatives Potenzial nur einengen. Daher gewährleistet die sportartenübergreifende Ballschule als eine Art Straßenspielerersatz eine professionelle und entwicklungsgerechte Basisausbildung in allen Ball-Sportspielen. Also werden alle Bälle genutzt, und die werden mal mit der Hand, mal mit dem Fuß, mal mit einem Schläger gespielt.

Rückschlag-, Torschuss- und Wurfspiele weisen nämlich ein kompliziertes Netz von Ähnlichkeiten auf, die einander übergreifen und kreuzen. Sie bilden eine 'Familie'. Deswegen sollte die allgemeine ballsportbezogene Grundausbildung durch die Ballschule stärker in den Schul- und Vereinssport integriert werden. Und die Kinder erhalten so die Möglichkeit, selbstständig 'ihre' Sportart zu finden.

1
INFO

ABC für Spielanfänger: Methodische Grundpfeiler + Inhalte



Das ABC für Spielanfänger

Die Ballschule richtet sich an alle 3- bis 12-jährigen Spielsportler und Spielanfänger. Im Allgemeinen wird das Angebot bis zu zwei Jahre in Anspruch genommen, ehe das Kind sich spezialisiert. Es ist aber auch problemlos über mehrere Jahre mit dem parallelen Trainingsbeginn in den Sportspielabteilungen verknüpfbar. Das ABC für Spielanfänger stützt sich auf drei methodische Grundpfeiler, die einander ergänzen und sich in der Praxis teilweise überlappen: (A) den spielerisch-situationsorientierten, (B) den fähigkeitsorientierten und den (C) fertigkeitorientierten Zugang (Info 1).

Die spielerisch-situationsorientierte Ballschule (A)

Spielen macht den Meister! Es gilt, durch Spielen mit bestimmten Schwerpunkten erste Erfahrungen im Wahrnehmen und Lösen von

Spielsituationen zu sammeln. Es kommt also weniger auf die Qualität der Bewegungsabläufe als vielmehr auf die der Spielhandlungen an. Unter diesem taktischen Aspekt stehen verschiedene Bausteine im Mittelpunkt (siehe auch Info 2).

Die fähigkeitsorientierte Ballschule (B)

Um diese Handlungen allmählich 'runder' ausführen zu können, bedarf es sogenannter koordinativer Ballfertigkeiten. Auch in diesem Bereich werden bestimmte Bausteine gezielt angesprochen.

Die fertigkeitorientierte Ballschule (C)

Doch Sportspieler kann erst werden, wer grundlegende 'Spieltechniken' erlernt. Also nicht etwa den Hüftdrehstoß des Fußballers, sondern eher den Zuwurf des Handballers zum richtigen Zeitpunkt.

2
INFO

Die Bausteine der Ballschule

SITUATIONSORIENTIERT TAKTIK	FÄHIGKEITSORIENTIERT KOORDINATION	FERTIGKEITSORIENTIERT TECHNIK
Anbieten	Ballgefühl	Flugbahn erkennen
Ball sichern (einzeln)	Zeitdruck	Mitspieler erkennen
Ball sichern (Gruppe)	Präzisionsdruck	Gegenspieler erkennen
Verhalten in Überzahl (einzeln)	Komplexitätsdruck	Laufweg bestimmen
Verhalten in Überzahl (Gruppe)	Organisationsdruck	Spielpunkt bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschluss nutzen	Belastungsdruck	Abspiel kontrollieren

3
INFO

Methodische Stufen



Methodischer Aufbau

Entsprechend erlernen die Spielanfänger in der ersten Stufe sportspielübergreifend das ABC des Spielens (Info 3). In der zweiten Stufe kommen Elemente der beiden großen Gruppen der Sportspiele, nämlich Rückschlag- und Zielschuss-spiele, hinzu. In der dritten Stufe erfolgt der Schritt zur Spezialisierung. Dann werden die einzelnen Bausteine des Ballschul-ABCs sportspielspezifisch erlernt.

Die Ballschule bei der U8 von Werder Bremen

Werder Bremen bietet aus dem Bereich der Spielsportarten nicht nur Fußball an, sondern auch Handball und Tischtennis. Grundsätzlich steht die Ballschule vor dem spezifischen Spieltraining. Die Zusammenstellung der Spiel- und Übungsformen obliegt der Ballschule Nord, in Absprache mit den Trainern. Sie fließen neben den

übergreifenden reinen Ballschule-Stunden auch in den normalen Trainingsbetrieb ein. Dann ergänzen sie das Fußballtraining äußerst sinnvoll, da die Kinder eine zusätzliche allgemeinmotorische Förderung und Forderung erhalten und sich gleichzeitig auch ihre kreativen Potenziale erhöhen.

Dazu reduzieren die Trainer die Spiel- und Übungsformen mit dem Fuß und erhöhen stattdessen die Elemente mit Hand und Schläger. So wird die Ballschule etwa als motivierender, maximal 30 Minuten dauernder Einstieg mit meist zwei Übungs- bzw. Spielformen zu den Grundpfeilern A, B oder C genutzt, auf den dann fußballspezifische Elemente folgen. Sie kann grundsätzlich aber auch in jeder anderen Phase der Einheit platziert werden.

Info 4 gibt einen Überblick über die sechs auf den folgenden Seiten vorgestellten exemplarischen Einstiegsmöglichkeiten.

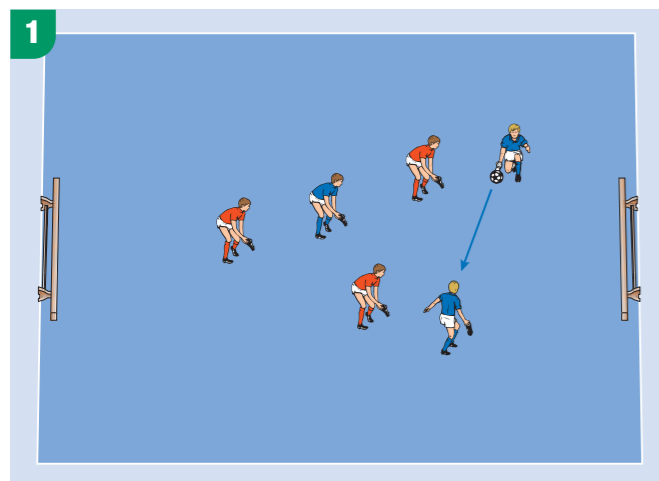
4
INFO

6 Einstiege mit der Ballschule in die Fußball-Trainingseinheit

- 1 Situationsorientierte Spielformen: Schlappenhockey, Hockey**
- 2 Fähigkeits- und fertigkeitorientierte Übungen: Hockeygewöhnung, Biathlon**
- 3 Situationsorientierte Spielformen: Flugball, Rückwärtsball**
- 4 Situations- und fertigkeitorientierte Spielformen: Nummernball + Dribbelticker**
- 5 Fähigkeitsorientierte Wettbewerbe: Wanderball, Ballstaffel**
- 6 Fähigkeits- und fertigkeitorientierte Übungen: Werfen und Fangen**

Einstieg 1 - Situationsorientierte Spielformen

SPIELFORMEN

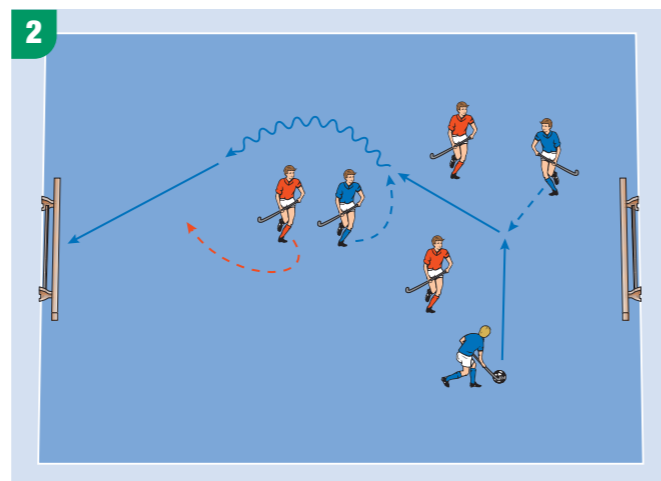


Schlappenhockey

- An den Stirnseiten eines 10 x 6 Meter großen Feldes 2 umgedrehte Bänke als Tore hinlegen und zwei 3er-Teams bilden.
- Als Schläger dient ein Schuh, den jedes Kind in der Hand hält.

Hinweise

- Im Schuh eine Faust machen, damit dieser nicht wegfliegt.
- 'Schuhverlust' und Spiel mit dem Fuß/der freien Hand = Freistoß



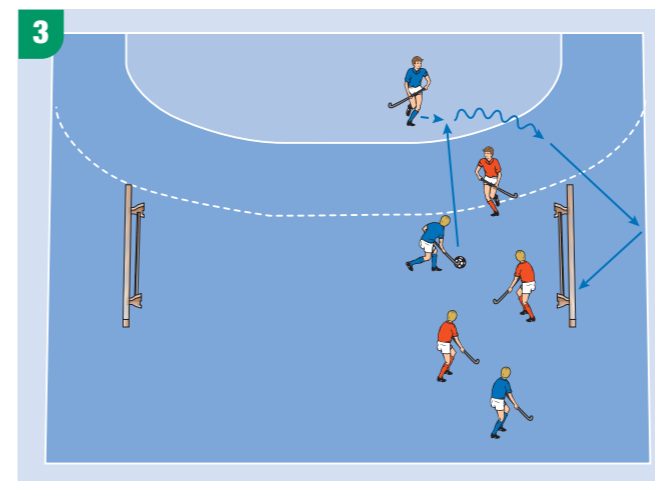
Hockey

- Wie zuvor
- Doch jetzt wird der Ball mit dem Hockeyschläger gespielt.

Hinweise

- Die richtige Schlägerhaltung demonstrieren: 1 Hand am oberen Ende, die anderen etwas unterhalb.
- Der Schläger bleibt am Boden! Ist er über Hüfthöhe = Freistoß.

(Taktik)



Hockey mit indirekten Toren

- In einem Abstand von 2 bis 3 Metern zur Wand ausgerichtet, umgedrehte Bänke hinlegen.
- Tore werden indirekt, also über die Wand als Bande, erzielt.

Variationen

- Erleichtern: Tabuzone für die Abwehr zwischen Bank und Wand
- Mit dem Fuß oder mit der Hand spielen.



Anbieten

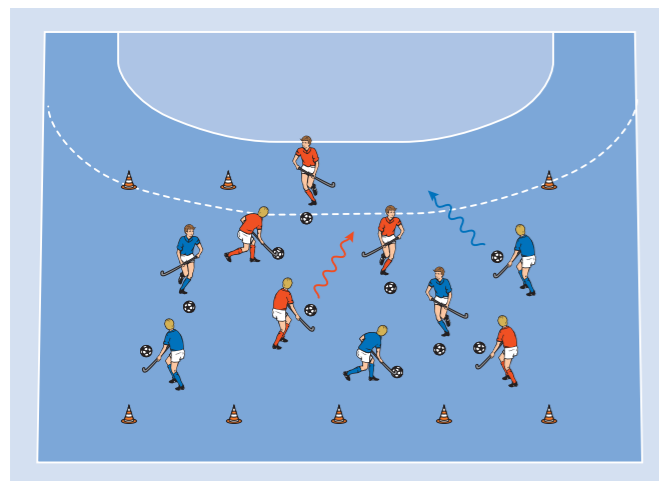
Lücke erkennen

Ball sichern (Gruppe)

Abschluss nutzen

Einstieg 2 - Fähigkeits- und fertigungsorientierte

ÜBUNGSFORM



Hockeygewöhnung

- Alle dribbeln im Viereck und führen verschiedene Aufgaben aus:
 - mit der Innenseite des Schlägers dribbeln
 - rückwärts laufen und dabei den Ball mitführen
 - einen Partner suchen und durch Zupassen den Ball tauschen
 - einen Kreis dribbeln
 - den Ball gegen die Wand spielen und wieder aufnehmen

Hinweise

- Auf die Schlägerhaltung achten. Der Schläger bleibt am Boden!

Ballgefühl

Komplexitätsdruck

Organisationsdruck



Dribbling mit der Innenseite



Im Rückwärtslauf dribbeln



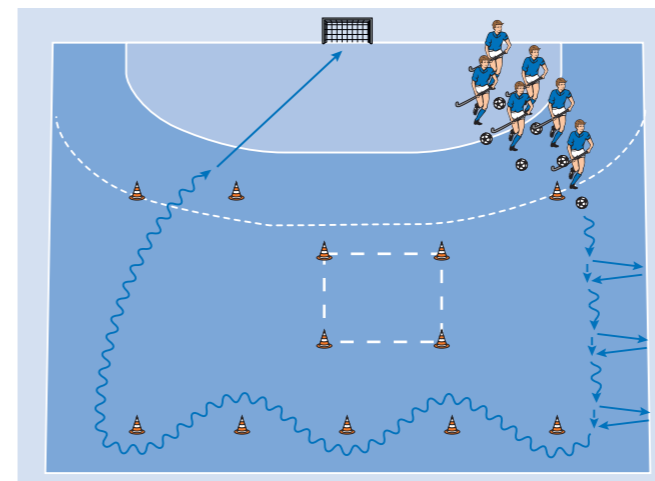
Ball mit dem Partner tauschen



Gegen die Wand spielen

Übungsformen (Koordination und Technik)

ÜBUNGSFORM



Hockey-Biathlon

- An den Längsseiten des Vierecks folgende Aufgaben ausführen.
- An der ersten Seite mindestens 3-mal gegen die Wand spielen.
- An der zweiten Seite Dribbling durch einen Slalomparcours.
- Am Ende der dritten Schuss auf ein Tor. 1 Punkt bei Torerfolg, andernfalls Strafrunden-Dribbling um ein kleines Innen-Viereck.
- Jede (zweite) Runde mit einem anderen Ball spielen.

Zeitdruck

Spielpunkt bestimmen

Präzisionsdruck

Ballbesitz kontrollieren

Organisationsdruck



3-mal gegen die Wand spielen



Durch den Parcours dribbeln



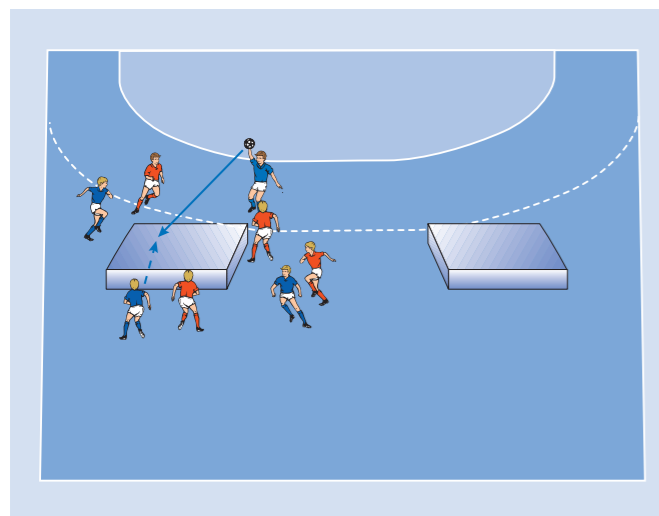
Auf das Tor schießen



Strafrunde bei Nichterfolg

Einstieg 3 - Situationsorientierte Spielformen

SPIELFORM 1



Flugball

- Spielfeld: 1 Hallenhälfte
- Zwei 4er-Teams bilden.
- Jedes Team erhält eine Weichbodenmatte als Torfläche.
- Durch Zuwürfe so zusammenspielen, dass ein Spieler vor der Matte abspringt, in der Luft den zugeworfenen Ball fängt und auf der Matte landet.
- Laufen mit dem Ball in der Hand ist verboten (= Ballverlust).
- Der ballbesitzende Spieler darf nicht berührt werden.



- Wenn ein Verteidiger die eigene Matte berührt: Strafwurf (freies Zuspiel auf einen frei zur Matte anlaufenden Spieler)

Variation

- Erleichtern: Den Ball nur auf die Matte werfen.

Anbieten

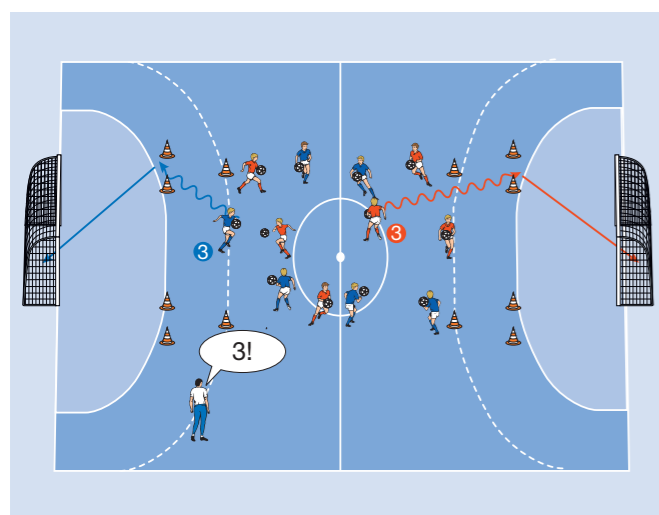
Verhalten in Überzahl

Ball sichern (Gruppe)

Lücke erkennen

Einstieg 4 - Situations- und fertigungsorientierte

SPIELFORM 1



Nummernball

- Zwei 6er-Teams bilden und jedes Team durchnummerieren.
- An den Stirnseiten der Halle steht hinter jeweils 2 Hütchentoren 1 Stangen-, Mini- oder Handballtor. Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Alle Spieler prellen ihre Bälle in einem Viereck zwischen den Hütchentoren frei durcheinander.
- Auf Zuruf einer Nummer dribbeln die jeweiligen Spieler durch eines der Hütchentore und werfen auf das Tor.
- Der Spieler, der zuerst ins Tor trifft, erhält 1 Punkt für sein Team.



Variationen

- Dribbling mit dem Fuß.
- Vor dem Torschuss durch beide Hütchentore dribbeln.
- Verschiedenfarbige Hütchentore aufbauen. Der Trainer nennt zuerst die Farbe und dann die Nummern.

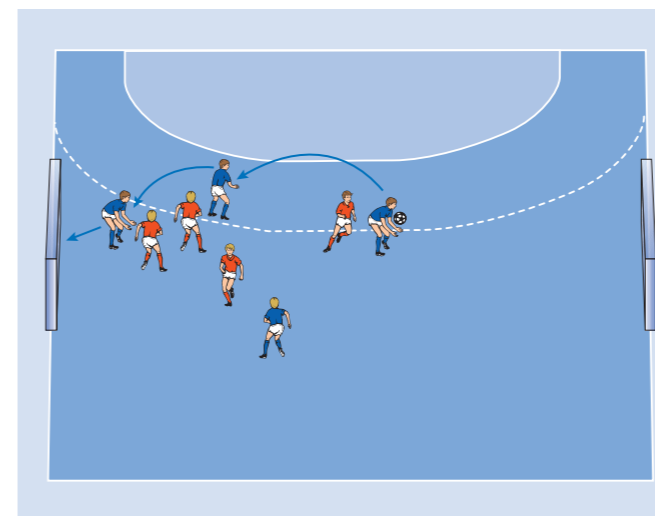
Ball sichern (einzeln)

Lücke erkennen

Abschluss nutzen

(Taktik)

SPIELFORM 2



Rückwärtsball

- Spielfeld: 1 Hallenhälfte
- Zwei 4er-Teams bilden.
- Jedes Team erhält eine an die Wand gelehnte Weichbodenmatte als Trefffläche.
- Eventuell vor den Matten eine 3 Meter breite Tabuzone markieren, in die kein Spieler eindringen darf.
- Der Ball wird nur rückwärts (durch die Beine, über den Kopf, seitlich am Körper vorbei) zugespielt und auf das 'Tor' geworfen.



- Nicht mit dem Ball in der Hand laufen.
- Der ballbesitzende Spieler darf nicht berührt werden.

Variation

- In jedem Team 1 Jokerspieler bestimmen, der in alle Richtungen spielen, aber keine Torwürfe machen darf.

Ball sichern (Gruppe)

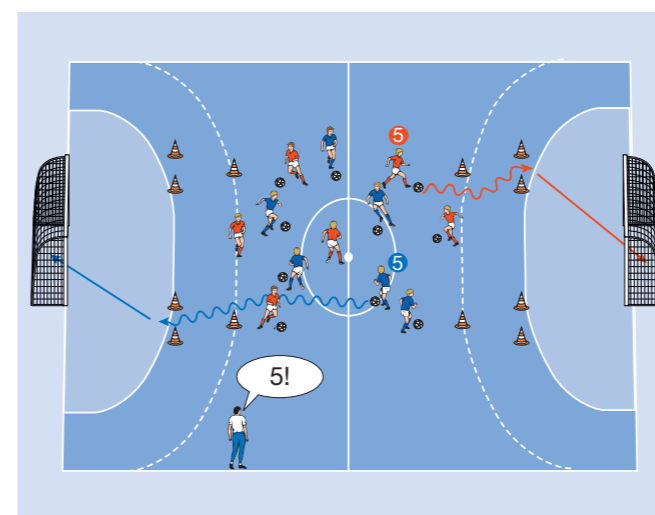
Lücke erkennen

Verhalten in Überzahl

Abschluss nutzen

Spielformen (Taktik und Technik)

SPIELFORM 2



Nummernball plus Dribbelticker

- Wie zuvor
- Jeder Spieler versucht, den Ball eines gegnerischen Spielers wegzuschießen und seinen eigenen Ball trotzdem zu halten.
- Wer aufgerufen wird, dribbelt sofort durch die Hütchentore und schießt auf das Zieltor.
- Die gegnerischen Spieler dürfen versuchen, während ihres Dribblings den jeweiligen Angreifer zu stören und so ihrem Mitspieler einen Zeitvorsprung zu verschaffen.



Variation

- Vor dem Torschuss durch beide Hütchentore dribbeln.

Ball sichern (einzeln)

Gegenspieler erkennen

Lücke erkennen

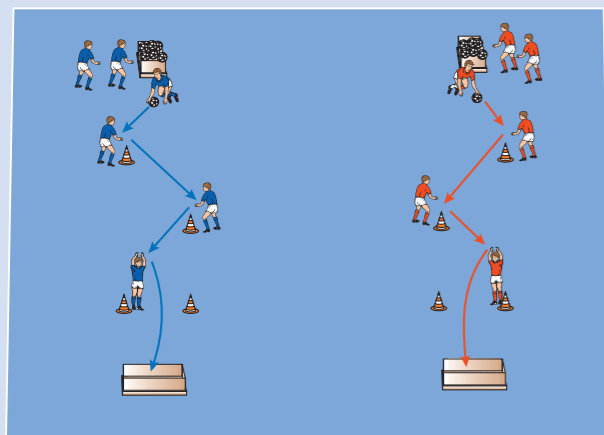
Laufweg bestimmen

Abschluss nutzen

Ballbesitz kontrollieren

Einstieg 5 - Fähigkeitsorientierte Wettbewerbe

WETTBEWERB 1



Wanderball

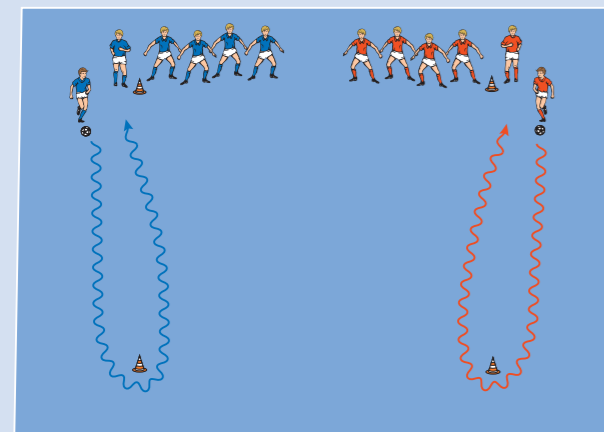
- 2 Teams bilden. Die ersten Spieler stehen am kleinen, mit Bällen gefüllten Kasten. Die übrigen bilden einen Zick-Zack-Kurs bis zum Zielwerfer, der zwischen 2 Hütchen steht (= Abwurfzone).
- Auf Signal nimmt der erste Spieler einen Ball aus dem Kasten und rollt ihn im Vorwärtslauf zum nächsten Spieler.
- Dieser übernimmt, rollt zum nächsten usw. bis zum Zielwerfer, der versucht, aus 3 Metern in einen großen Kasten zu werfen.
- Welches Team bringt zuerst alle Bälle im Kasten unter?
- Bei Misserfolg trägt der Zielwerfer ihn wieder zum Start.

Variationen

- Prellen oder zuwerfen, mit dem Fuß dribbeln oder passen.

Zeitdruck	Komplexitätsdruck
Präzisionsdruck	Belastungsdruck

WETTBEWERB 2



Ballstaffel

- Eine 10 Meter lange Strecke mit Wendemarken markieren.
- 2 Teams führen pro Durchgang folgende Aufgaben aus:
 - den Ball um das Wendehütchen tragen
 - den Ball mit der Hand rollen/prellen/mit dem Fuß dribbeln
 - im Rückwärtslauf mit der Hand rollen; auf dem Rückweg den Ball tragen
 - im Rückwärtslauf prellen; auf dem Rückweg den Ball tragen.

Variationen

- 2 Bälle gleichzeitig rollen, prellen oder dribbeln.
- Verschiedene Bälle verwenden.

Ballgefühl	Organisationsdruck
Komplexitätsdruck	

(Koordination)

<p>1 ►</p> <p>Den Ball aus dem kleinen Kasten nehmen und ...</p>	<p>2 ►</p> <p>... zum nächsten Mitspieler rollen. Der übernimmt und ...</p>	<p>3 ►</p> <p>... rollt ihn weiter zum Zielwerfer vor dem großen Kasten.</p>	<p>4 ■</p> <p>Dieser versucht, aus seiner Zone in den Kasten zu werfen.</p>
--	---	--	---

<p>1</p> <p>Den Ball mit der Hand am Boden rollen</p>	<p>2</p> <p>Rückwärtslaufen und dabei den Ball am Boden rollen</p>	<p>3</p> <p>Den Ball mit einer Hand oder wechselseitig prellen</p>	<p>4</p> <p>Rückwärtslaufen und dabei den Ball prellen</p>
---	--	--	--

ANZEIGE

ZUR PERSON

Marco Grote



Spielerlaufbahn:

- Werder Bremen
- TURA Bremen
- FC Bremerhaven
- VfB Oldenburg
- Hamburger SV

Trainerlaufbahn:

- DFB-Fußball-Lehrer
- 2002/2003 Co-Trainer HSV U14
- 2004 bis 2006 Co-Trainer VfB Lübeck
- 2007 Mitbegründer Ballschule Nord
- seit 2008 Werder Bremen U16, U18

Alex Kluge



Spielerlaufbahn:

- SG Fintorf
- VfL 07 Bremen
- LTS Bremerhaven

Trainerlaufbahn:

- DFB-C-Lizenz

- 2008 FD21-Fußball-Camps
- 2009/10 Praktikum U15- und U17-Juniorinnen Werder Bremen
- 2010 Ballschule Werder Bremen
- sporadisch Koordinationstrainer der Damentteams von Werder Bremen

Tobias Süveges



Magister Sportwissenschaft

- Trainerlaufbahn:
- Übungsleiter

Ballschule Heidelberg

- DFB-A-Lizenz
- 2006/2007 und 2008/2009 D- und A-Junioren TSV Nordstern Gauangeloch
- seit 2009/2010 Trainer Werder Bremen U8

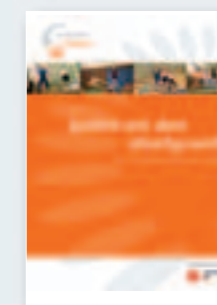
Mit Kindern üben



Hallentraining

Gerade für das Training mit Kindern und Jugendlichen hat sich die Halle als idealer Ausbildungsort bewährt. Bei der Auswahl der geeigneten Inhalte hilft diese Broschüre mit einem vielseitigen Angebot an Übungs- und Spielformen.

96 Seiten, € 11,80



Spielen mit dem Gleichgewicht

Teil 1: Balancieren, wackeln und schaukeln. Übungen für eine gute Gleichgewichtsfähigkeit.
Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen. Herausbildung von Gleichgewichtskompetenzen für sichere und gekonnte Bewegungen

Je Band 64 Seiten, € 12,80



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5 - 11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

Einstieg 6 - Fähigkeits- und fertigkeitsorientierte

Werfen und fangen mit Zusatzaufgaben

- Jedes Kind hält einen Ball in den Händen und führt damit die nachfolgenden Übungen aus.

Hinweis

- Auf genügend Abstand zwischen den Kindern achten (Störfahr durch fallengelassene Bälle)!

Ballgefühl

Variabilitätsdruck

Komplexitätsdruck

Organisationsdruck



Hochwerfen und auf den (gestreckten) Armen ausbalancieren



Hochwerfen, in die Hände klatschen und den Ball auffangen



Über den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken fangen

Übungsformen (Koordination und Technik)



Hochwerfen, drehen und wieder auffangen



Hochwerfen, in die Hände klatschen, drehen und fangen



Hochwerfen und auf beiden Unterarmen jonglieren



Einen kreiselnden Ball auf der Fingerkuppe jonglieren

Zuwerfen und Fangen

- 2 Kinder stehen einander gegenüber. Pro Kind 1 Ball

Hinweis

- Den Abstand zwischen den Partnern ggf. variieren.

Präzisionsdruck

Variabilitätsdruck

Komplexitätsdruck

Organisationsdruck

Flugbahn erkennen

Spielpunkt bestimmen

Ballbesitz kontrollieren

Abspiel kontrollieren



Dem Partner den Rücken zuwenden und ihm den Ball über den Kopf zuwerfen, so dass dieser ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt



Einander 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen



Die Partner werfen sich gleichzeitig ihre Bälle zu und fangen sie. Evtl. Zusatzaufgabe zwischen Werfen und Fangen (Klatschen)



Mit dem Rücken zueinander gleichzeitig über den Kopf werfen und den anderen Ball fangen. Mit verschiedenen Bällen üben!