

Stundenplan Ballkoordination

1. Begrüßung
2. Aufwärmen Tennisball-Koordination (10min)

Jeder Teilnehmer bekommt zwei Tennisbälle.

Übung 1: Abwechselnd den Ball hochschupfen und fangen

Übung 2: Gleichzeitig die Bälle hochschupfen und fangen

Übung 3: Beide Bälle hochwerfen – Arme überkreuzen – fangen

Übung 4: Beide Bälle hochwerfen – Arme überkreuzen (einmal eine Hand oben dann andere) – Fangen

Übung 5: Beide Bälle hochwerfen – Arme überkreuzen und von oben Fangen

Übung 6: Beide Bälle hochwerfen – Arme und Beine überkreuzen - Fangen

5min Pause

3. Tennisball passen (15min)

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und bekommen einen Tennisball. Die Teilnehmer passen sich mit verschiedenen Distanzen den Ball zu.

Übung 1: werfen – Fangen

Übung 2: Seite bei jedem Wurf/Fangen wechseln

Übung 3: Zwei Tennisbälle – Tauschen

Übung 4: Zwei Tennisbälle – tauschen (dabei muss einer mit Bodenberührung gespielt werden)

Übung 5: Beide Bälle werden von einem Teilnehmer nach einander geworfen

Übung 6: Beide Bälle werden gleichzeitig von einem Teilnehmer geworfen

4. Volleyball Querschuss (10min)

Die Teilnehmer stellen sich gleichermaßen gegenüber auf.

Der erste Teilnehmer auf der einen Seite und auf der anderen Seite bekommt einen Ball und muss diesen immer diagonal zum nächsten passen (Hin und her)

Der Abstand wird nach jedem Durchgang erhöht.

5. Parkour (15min)

Es wird ein Parkour aufgebaut durch den mit einem Volleyball gelaufen werden muss. Es werden zwei Teams gebildet **und das schnellste Team gewinnt.**

Der Ball muss am Ende des Parkours zum nächsten gepasst werden und dieser startet anschließend den Parkour.

6. Basketballkorb- Spiel (15min)

Es werden zwei Teams bei den Basketballkörben gebildet.

Das Team das zuerst 10-15Treffer **hat gewinnt.**

10min Pause

7. Team Play (30min)

Es wird eine Langbank aufgestellt – danach ein Parkour – danach der Basketballkorb

Das Team muss den Ball über die Langbank mit zwei Stöcken rollen
(Bodenberührung -1)

Jede Bodenberührung sind 10sekunden Strafe auf die Zeit.

Anschließend wird ein Parkour so schnell wie möglich absolviert. Am Ende des Parkours wird der Ball zum zweiten Teilnehmer gepasst und dieser absolviert den Parkour.

Danach kommen beide zum Basketballkorb und haben jeweils 5Versuche (1Treffer + 1)
Jeder Treffer sind 10sekunden Gutschrift auf die Zeit.

10min Pause

8. Blindes Volleyball (20min)

Wer zuerst 10Punkte hat gewinnt das Spiel (2-3 Wdhg.), max. 6Spieler pro Team.

Wegräumen 10min

9. Kreistreffer (10min)

Es werden Teams gebildet und es muss versucht werden in einer gewissen Zeit so viele Treffer wie möglich in den Ring zu schaffen.

Gestartet wird immer wenn der Ball geholt wurde und eine bestimmte Linie übertreten wurde.