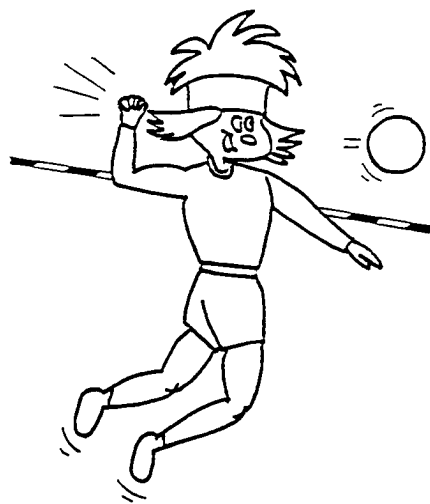


Koordinative Fähigkeiten im Faustball



Hanspeter Erni

INHALTSVERZEICHNIS

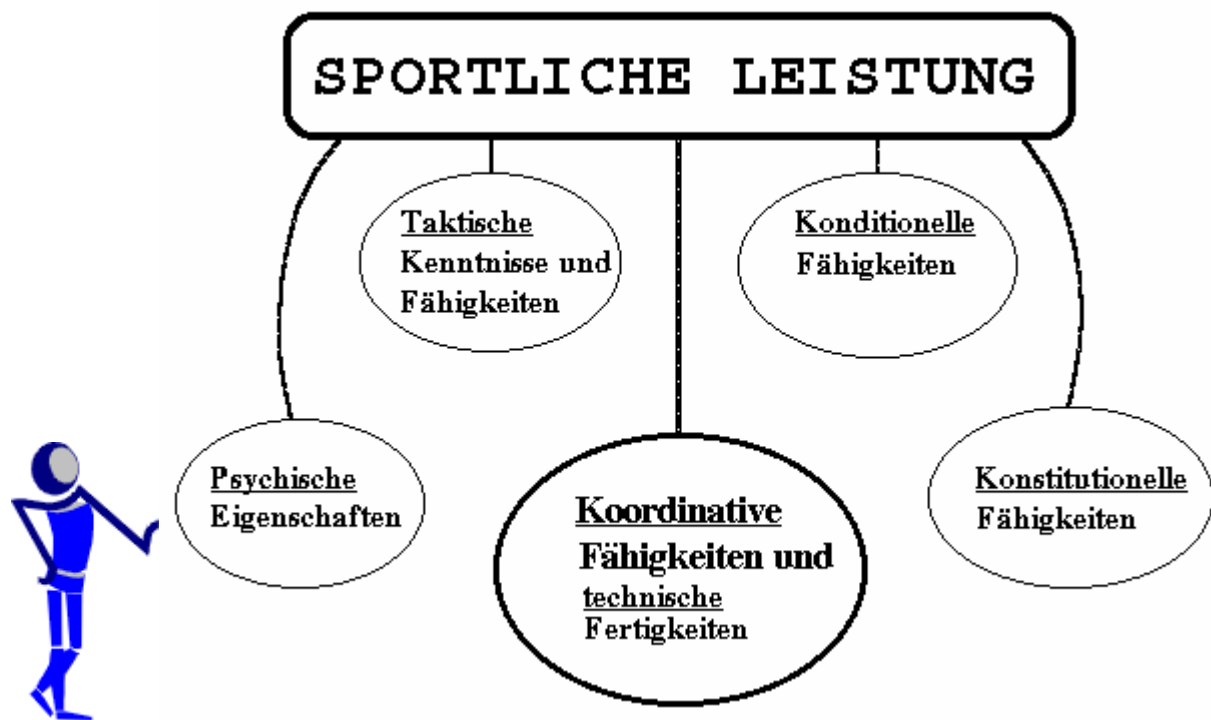
| | |
|---|-----------|
| <u>VORWORT: EINBETTUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN</u> | 3 |
| <u>1. VON DER SPORTLICHEN GEWANDTHEIT ZU DEN KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN</u> | 4 |
| 1.1. SPORTLICHE GEWANDTHEIT | 4 |
| 1.2. KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN | 5 |
| 1.2.1. ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT | 5 |
| 1.2.2. DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT | 5 |
| 1.2.3. GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT | 5 |
| 1.2.4. RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT | 5 |
| 1.2.5. REAKTIONSFÄHIGKEIT | 6 |
| 1.3. WARUM ALSO SOLLEN K.F. TRAINIERT WERDEN? | 6 |
| 1.4. DAS LERNALTER DER "KOORD. FÄHIGKEITEN" | 7 |
| <u>2. KOORDINATIVE GYMNASTIK</u> | 8 |
| 2.1. IM STAND | 8 |
| 2.2. IN RÜCKENLAGE | 9 |
| 2.3. IN BAUCLAGE | 9 |
| 2.4. BEIM LAUFEN | 9 |
| 2.5. MIT BALL | 9 |
| <u>3. JAPANISCHER CIRCUIT</u> | 9 |
| <u>4. "DON'T WORRY, BE HAPPY": KOORDINATIVER JAZZTANZ FÜR ANFÄNGER</u> | 11 |
| <u>5. PRAXIS-UEBUNGSSAMMLUNG</u> | 13 |
| 5.1. SPIELE ALLEINE | 14 |
| 5.2. SPIELE ALLEINE GEGEN DIE WAND | 15 |
| 5.3. SPIELE MIT PARTNER | 16 |
| 5.4. SPIELE INNERHALB EINER GRUPPE OHNE BALL | 18 |
| 5.5. SPIELE INNERHALB EINER GRUPPE MIT BALL | 19 |
| 5.6. SPIELE MIT MEHREREN GRUPPEN MIT BALL | 20 |
| 5.7. STAFETTEN | 22 |
| <u>6. LITERATURVERZEICHNIS</u> | 23 |

VORWORT: EINBETTUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN

Das Ziel eines Trainers ist es, seine Mannschaft zu einer optimalen sportlichen Leistung vorzubereiten. Um diesem Ziel gerecht zu werden, muss er verschiedene Faktoren in Betracht ziehen. Im wesentlichen unterscheiden wir 5 verschiedene Teilbereiche, die die Leistung beeinflussen:

- *Psyche*
- *Konstitution*
- *Kondition*
- *Koordination und Technik*
- *Taktik*

Anhand des folgenden Modells soll dies verdeutlicht werden.



(Abb. 1 : Sportliche Leistung (nach D.-D. Blume 1979))

Betrachten wir diese Zusammenstellung, sehen wir, welche großen Anforderungen einerseits an die Athleten, im besonderen aber an die Trainer/Ausbilder gestellt werden.

Meine Arbeit soll sich auf den für den Faustballsport eher wenig bekannten Faktor "**Koordinative Fähigkeiten**" beschränken. Noch haben Trainer/Ausbilder zu wenig Kenntnisse über diesen wichtigen Teilaspekt. Die Suche nach neuen Übungen führt unweigerlich zu einer genaueren Beachtung der Koordinativen Fähigkeiten. Sowohl ein eintöniger Trainingsbetrieb, als auch eine eigentliche Leistungssteigerung soll Ziel dieser Betrachtung sein!

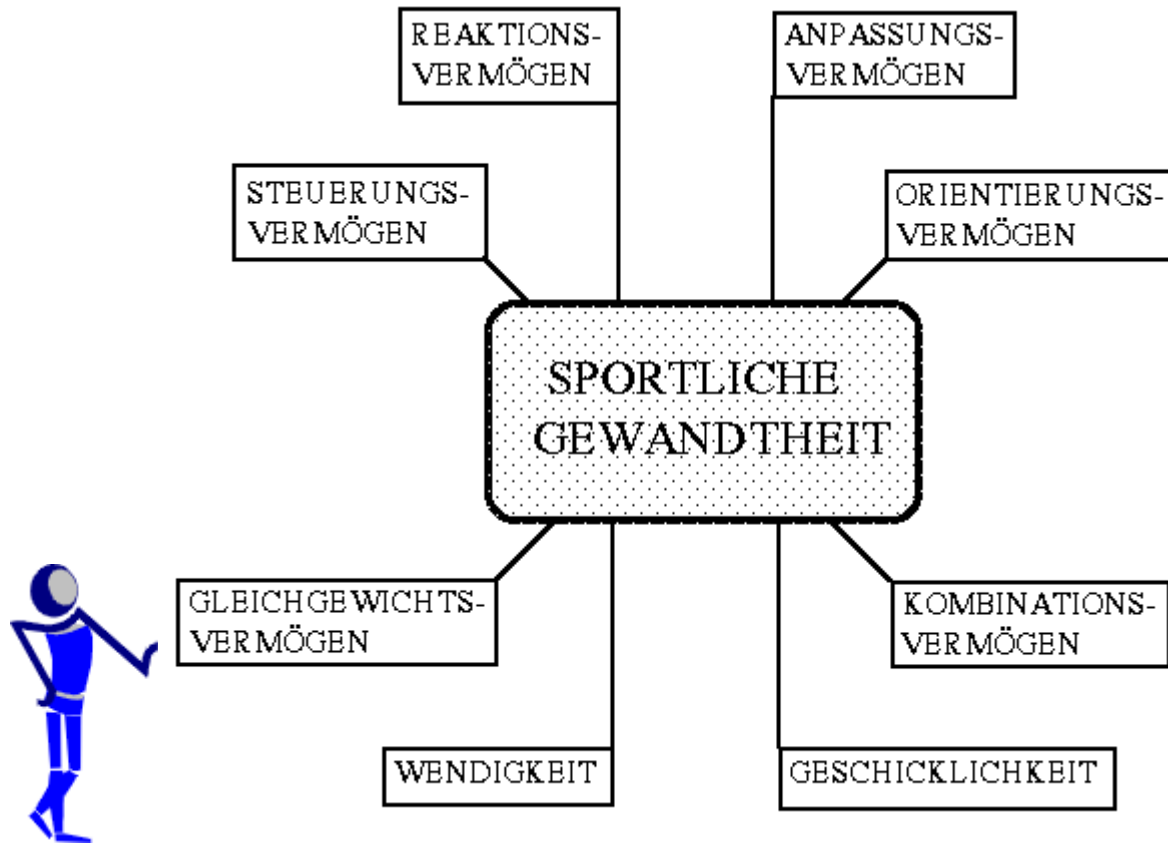
In einem ersten Teil gehe ich auf die theoretischen Erkenntnisse in diesem Sachgebiet ein. In einem zweiten Teil folgt eine ausgewählte Stoffsammlung. Diese wiederum ist übersichtlich in verschiedene Teilaspekte gegliedert.

Ziel ist es also, Trainern/Ausbildern/Spielern einen ersten Einstieg in diese Thematik zu geben. Der Leser erhält einen Einblick in Theorie und soll vor allem neue Motivation für den Trainingsalltag finden. Mit den zahlreichen Übungsbeispielen hoffe ich, diesem Bedürfnis gerecht zu werden.

1. VON DER SPORTLICHEN GEWANDTHEIT ZU DEN KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN

1.1. SPORTLICHE GEWANDTHEIT

Bevor es überhaupt zum Begriff Koordinative Fähigkeiten kam, sprach man einfach von "Sportlicher Gewandtheit". Hirtz hat dies mit folgender Graphik veranschaulicht:



(Abb. 2 : Merkmale der sportlichen Gewandtheit (nach Hirtz 1964, 730))

Hirtz spricht hier von Vermögen und nicht von Fähigkeiten. Kernpunkte sind aber auch hier schon:

Gleichgewicht/Reaktion/Orientierung/Anpassung

Gewandtheit und Geschicklichkeit stehen anstelle der Körperbeherrschung. Diese oben dargestellte Vielschichtigkeit verlangt aber eine präzisere Auseinandersetzung. Warum aber kommt man auf den Begriff Fähigkeiten? Die Fähigkeit bezeichnet die Bereitschaft eine bestimmte Leistung oder eine Gruppe von Leistungen. Fähigkeit wird so zu einer Voraussetzung, das heißt ein Potential. Warum nun Koordinative Fähigkeiten? Wie oben erklärt, sind sie so verstanden die Voraussetzung für die Bewegungssteuerungs- und regelungsprozesse.

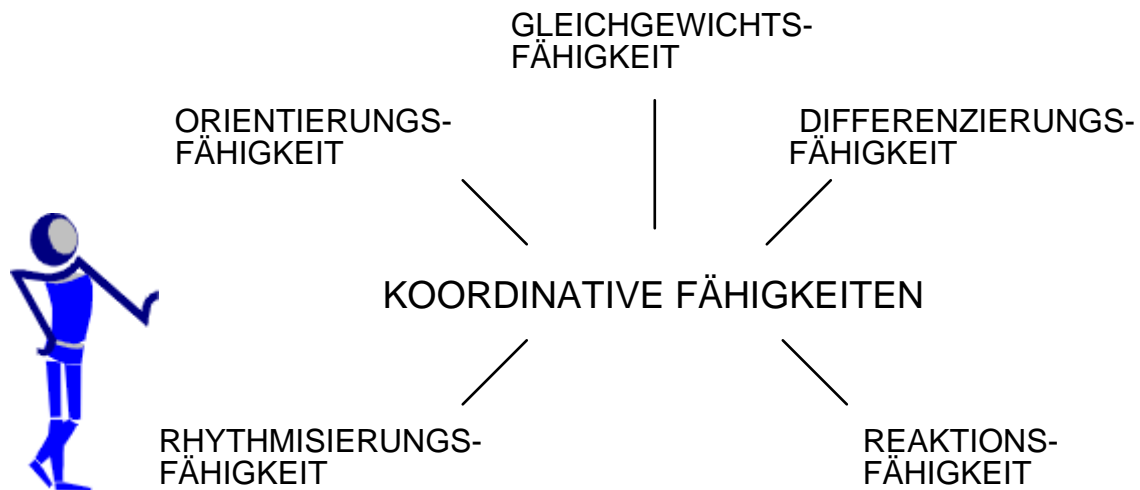
Wir unterscheiden daher drei Ausprägungen:

- Die Steuerung einer Bewegung
- Die Anpassung an veränderte Bedingungen
- Der Aufbau und die Präzisierung von Lösungsmöglichkeiten.

Eine zielgerichtete Ausbildung der Sportler in diesem entscheidenden Bereich erfordert eine systematische Aufgliederung wie man sie schon bei den "Konditionellen Fähigkeiten" gemacht hat.

So kommt man auf ein Modell mit den fünf "Koordinativen Fähigkeiten, das auf der folgenden Seite dargestellt ist.

1.2. KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN



(Abb. 3.: Koordinative Fähigkeiten)

Was versteht man unter den einzelnen Fähigkeiten genau:

1.2.1. ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Sie ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen und Bewegungen (Zeit, eigener Körper, Gegner, Mitspieler, Ball, Spielfeld) zu orientieren und zu informieren. Sie beinhaltet die Antizipationsfähigkeit (Fähigkeit zur richtigen und rechtzeitigen Vorausnahme des Ergebnisses und des Verlaufs einer Handlung. Vorausschauendes Programmieren und damit Bereitstellen von möglichen Handlungsalternativen).

Sie spielt beim Faustballspieler in praktisch allen Phasen seiner Bewegungshandlung, sowohl beim Angriff, als insbesondere in der Abwehr, eine wichtige Rolle. Das Spielfeld und seine Umgebung ist hier das Aktionsfeld, aber auch der festgelegte positionbezogene Aktionsradius (Taktische Aufstellung: "V", "U", "M/W").

Die sich bewegenden Objekte sind: Ball, Mit- und Gegenspieler

Das heisst, jeder Spieler muss zum richtigen Zeitpunkt am optimalen Spielort sein.

1.2.2. DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Sie erlaubt es, die eintreffenden Sinnesinformationen auf das Wichtigste zu überprüfen (zu differenzieren) und die eigene Bewegungsantwort entsprechend zu dosieren. Es soll eine hohe Genauigkeit und Ökonomie einzelner Teilbewegungen, Bewegungsphasen und/oder einer Gesamtbewegung erreicht werden. Basis bildet hier die Unterscheidung von Kraft-, Zeit-, und Raumgrösse innerhalb eines Bewegungsvollzuges.

Im Faustball wird hier etwa von "Bewegungs- oder Ballgefühl" gesprochen. Vorallem der Zuspieler benötigt eine ausgeprägte Differenzierungsfähigkeit, damit seine Bälle von jedem Ort in der richtig dosierten Geschwindigkeit den für den Angreifer individuell optimalen Angriffsort erreichen. Aber auch der Abwehrspieler braucht eine spezielle Bewegungserfahrung, damit der mit unterschiedlicher Geschwindigkeit heranfliegende Ball so dosiert werden kann, dass ein optimaler Angriffsaufbau möglich wird. Dem Angreifer kommt diese Fähigkeit bei seinem Schlagrepertoire zugute. Lange, halblange und kurze Angriffsschläge verlangen eine ausgeprägte Differenzierung.

1.2.3. GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Das Gleichgewicht halten (statisches Gleichgewicht) oder es nach Positionsänderungen möglichst schnell wieder einnehmen können (dynamisches Gleichgewicht), hängt von dieser Fähigkeit ab.

Dabei kommt dem Gleichgewichtsorgan die grösste Bedeutung zu. Wichtig sind insbesondere im Faustball aber auch die Verarbeitung von Informationen über Druckempfindung, Muskelanspannungszuständen und Gelenkstellungen.

Sie steuern alle Handlungen, bei denen der Körper:

- sich in der Luft befindet
- fliegt
- bei Rotationsbewegungen und Vertikalaktionen (Seitrolle, -hecht)

1.2.4. RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

Das Vermögen, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen.

Im Faustball ist diese Fähigkeit vor allem beim Angriff von grösserer Wichtigkeit (Anlauf/Schmetteranlauf/Schlag ...). Ist der individuell bestimmte Rhythmus gestört, entstehen sehr oft Fehler. Daher hat eine rhythmisierende Lehrweise bei den unterschiedlichen Schlägen eine erleichternde Wirkung.

1.2.5. REAKTIONSFÄHIGKEIT

Die wichtigsten Informationen möglichst schnell aufnehmen, um eine zweckmässige Bewegungsantwort auszuführen.

Da die Entfernungen sehr unterschiedlich sind und die Ballgeschwindigkeit enorm hoch sein kann, kommt dieser Fähigkeit im Faustball eine herausragende Bedeutung zu. Die Signale sind hier vorwiegend optischer Art:

Man sieht wie der Ball geschlagen wurde, wie er fliegt, und wo die Mitspieler und die Gegenspieler stehen.

Auch akustische Signale spielen eine Rolle:

Zuruf von Mitspieler

Zuspiel-Varianten

Voraussetzung für die Koordination ist natürlich die Beherrschung eines leichten Bewegungsablaufes. Wenn nach mehrmaligem Üben dieser gut gekonnt ist, kann die Ausführung eines Gesamtablaufes einer Bewegung durch:

Zusammenführen gleicher Bewegungsabläufe

Ähnlicher Bewegungsabläufe

Total entgegengesetzte Bewegungsabläufe

erlernt werden.

Der präzise gekonnte und harmonisch ausgeführte Bewegungsablauf kann anschliessend in seiner Variante erweitert werden und durch eine Zunahme der Kompliziertheit erweitert werden. Je mehr ein Spieler seine Grundlagen in koordinativen Bewegungen erweitert, um so besser ist es ihm möglich mehr Varianten eines guten Muskelzusammenspiels zu erreichen. Abläufe werden befestigt und es tritt eine Verbesserung der Leistung ein. Der Bewegungsschatz stellt also einen leistungsbestimmenden Faktor dar. Jede Bewegung, egal wie neu sie auch ist, baut immer auf der Grundlage von alten Koordinationsverbindungen auf.

Je komplizierter oder umfassender eine Bewegung/Bewegungsfolge abläuft, desto grösser wird somit die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten.

1.3. Warum also sollen K.F. trainiert werden?

Ein Angriffsspieler kann zu einem ideenreicheren Spiel (sprich Schlagrepertoire), ein Zuspieler zu einer genaueren und präziseren Aufbauarbeit, ein Abwehrspieler zu einer besseren, reaktionsschnelleren und genaueren Abnahme hingeführt werden.

Ein schlechtes Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen bewirkt somit eine Störung in der Harmonie der Bewegungen. Eine leistungsmässige Steigerung wird somit enorm erschwert, da immer wieder auf Grundbewegungen aufgebaut werden muss (=> Rückschritt).

Zusammenfassend kann man sagen, dass eine Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit sich in vielfacher Hinsicht positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt (WEINECK, Sportbiologie)

-Präzisierung, Oekonomisierung und Effektivierung von sportlichen Bewegungsabläufen:

Eine gute Bewegungskoordination erlaubt es, gleiche Bewegungen mit einem geringeren Aufwand an Muskelkraft, bzw. -energie zu vollziehen, was sich günstig im Sinne eines späteren Ermüdungseintritts auswirkt.

Der Übungseffekt führt zu einer verbesserten Bewegungskoordination

- Optimierung des Bewegungsflusses

- Steigerung der sensomotorischen Lernfähigkeit

Je höher das Niveau der Koordinativen Fähigkeiten ist, desto schneller können neue, bzw. schwierige Bewegungen erlernt werden.

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Je gewandter (koordinativ leistungsstärker) ein Sportler ist, desto leichter wird er in unvermutet eintretenden Situationen schnell und zielgerichtet reagieren damit Unfälle vermeiden können.

1.4. Das Lernalter der "Koord. Fähigkeiten"

Sicher kann man sagen, dass die K.F. sehr früh trainierbar sind und daher auch entwickelt werden müssen. Dies hängt natürlich mit der relativ frühen Entwicklung des Nervensystems zusammen. Das ideale Lernalter für eine Verbesserung der K.F. liegt in der Regel zwischen 10 und 12 Jahren (für die Reaktionsfähigkeit etwas früher).

Nun wird erkenntlich, dass vor allem im Minialter (unter 12 Jahren) sehr viel Wert auf die Entwicklung der Koordination gelegt werden muss. Eine früh erworbene Bewegungskoordination erleichtert später Technik- und auch Konditionstraining.

Die untenstehende Tabelle soll verdeutlichen, wann welche Fähigkeiten zu grösserer Tragweite kommen:

| ALTER | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----------------------|----------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| K O O R D | DIFFERENZIERUNGS- FÄHIGKEITEN | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| I N A T I | REAKTIONSFÄHIGKEIT | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| V E F Ä | ORIENTIERUNGS- FÄHIGKEIT | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| H I G K E | RHYTHMISIERUNGS- FÄHIGKEIT | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| I T E N | GLEICHGEWICHTS- FÄHIGKEIT | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

(Abb. 4: Lernalter (nach Hirtz 1987))

2. KOORDINATIVE GYMNASTIK

Bereits schon beim Einlaufen sollte auf die Koordination Einfluss genommen werden. Hierbei ist es wichtig, ein gutes Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen gewollt oder auch im Unterbewusstsein zu bewirken.

Dazu einige scheinbar leichte Übungen gemäss dem Trainingsprinzip der Steigerung:

| Körperglied 1 | Körperglied 2 |
|---|---|
| 2.1. Im Stand | |
| 1. Beide Arme vor und zurückschwingen | Aus dem Stand |
| 2. " | normales Vorwärtsgehen |
| 3. " | Gehen im 3/4 Takt |
| 4. " | Hüpfen an Ort |
| 5. Arme wechselseitig nach vorne schwingen | Dito 1-4 dazu |
| 6. Die rechte Schulter wird halb vorgekreist, dann im Halbkreis sofort zurück => ständiger Richtungswechsel | Anschliessend dito linke Schulter |
| 7. Die rechte Schulter kreist vor- | die linke Schulter rückwärts |
| 8. Die Schultern kreisen gegengleich | |
| 9. Die Schultern führen gegengleich hin und her wechselnde Halbkreise vor- und rückwärts aus | |
| 10. Die rechte Schulter kreist => Wechseln | die linke Schulter hebt und senkt sich |
| 11. Während die rechte Schulter kreist, => Wechseln | wird der Kopf rechts und links zur Seite geneigt |
| 12. Während die linke Schulter kreist, => Wechseln | schreiben wir mit der anderen Hand unseren Namen in Grossbuchstaben in die Luft |
| 13. Der rechte langgestreckte Arm beschreibt seitlich neben dem Körper mehrere Kreise => Wechseln | Währenddessen klatscht die linke Hand im gleichbleibenden Rhythmus auf den linken Oberschenkel |
| 14. Der rechte Arm ist gestreckt in Seithalte Ellbogengelenk beugen und strecken => Wechseln | Der linke gestreckte Arm schwingt neben dem Körper hin und zurück |
| 15. Mit geschlossenen Füßen hüpfen am Ort Beine dürfen nicht mitdrehen | Hände boxen in die Luft |
| 16. Mit den Beinen in die Vorschrittstellung springen wechselseitig | Währenddessen kreisen die gestreckten Arme vor dem Körper |
| 17. " | Arme vollführen Hampelmannbewegung (seitwärts) |
| 18. Mit den Beinen in die Grätschstellung springen | Arme schwingen vorwärts und rückwärts |

wechselseitig

19. Kombination von 17 und 18 im Rhythmus (z.B. 4/4 Takt) als Höhepunkt

2.2. In Rückenlage

20. Gestreckte Beine im Wechsel hochführen

(die Beine treffen sich immer auf halber Höhe)

21."

22."

23."

24."

Währenddessen beschreiben die Arme in Seithalte grosse Kreise

Die Arme kreisen gegengleich

Die Arme werden in der Seithalte im Wechsel im Ellenbogen gebeugt und gestreckt

Dito gegengleich

Die Arme beschreiben hoch in der Luft die Bewegung für das Brustschwimmen

2.3. In Bauchlage

25. Gestreckte Beine scheren

säss führen. Arme wechseln ihre Position

26. Beine bewegen sich analog Brustschwimmen

rühren

26."

Dabei eine Hand hinter den Kopf führen, die andere zum Ge-

Hände klatschen vor dem Kopf zusammen ohne Boden zu be-

Rechte Hand winken, linke Hand Rücken kratzen

2.4. Beim Laufen

27.

Arme aus der Seithalte beugen, Hände berühren Hinterkopf
anschliessend wieder strecken

28. Rechter Arm vorwärtsstrecken,

=>2x, dann "fliegend" wechseln

linker Arm seitwärtsstrecken

2.5. Mit Ball

29. Rechter Arm prellt einen Ball im Laufen

=> Wechseln

Linker Arm vorwärtskreisen

30. Während des Laufens einen Ball mit beiden Händen im Wechsel einmal prellen, dann sofort in die Hände klatschen, dann wieder prellen

31. Mit beiden Füßen auf einen kleinen Kasten springen,

dann wieder ab

Währenddessen kreist ein Ball in Hüfthöhe um den Körper herum, mit den Händen übergeben

All diese Übungen können zusätzlich erschwert werden. Als Gedankenstütze dienen folgende Stichwörter:

Rhythmuswechsel

Temposteigerung

Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass immer beide Körperhälften trainiert werden. Im Alltag gibt es schon genug einseitige Bewegungen (Links- und Rechtshänder)! Ich hoffe mit dieser kurzen Übungssammlung einige Ideen vermittelt zu haben. Die Übungsvielfalt ist grenzenlos und neue Kreationen kommen wohl in jeder Trainingsstunde dazu!

3. JAPANISCHER CIRCUIT

Ein Beispiel für einen längeren koordinativen Bewegungsablauf ist der "Japanische Circuit". Er sollte oft ein Bestandteil des Einlaufens sein, zumal der mittlere Teil auch Anforderungen in konditioneller Hinsicht verlangt. Für Einsteiger ist diese Form besonders lustig, da die Seitigkeit/Kopplungsfähigkeit klar dargestellt wird. Viele werden erstaunt sein, wie es mit ihrer Seitigkeit steht.

Besonders geeignet ist er aber als Teil einer Matchvorbereitung. Die Koordinativen Fähigkeiten der Spieler werden angeregt, gleichzeitig wird die Konzentration auf den eigenen Körper fixiert und somit tritt eine Beruhigung ein.

Dominante KF: Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktionsfähigkeit

Spezifische psychomotorische Faktoren: Kenntnisse des Körperschemas, Seitigkeit/Kopplungsfähigkeit (links-rechts, oben-unten), Speicherungsfähigkeit motorischer Handlungen, Kenntnisse im (Faustball-) Raum

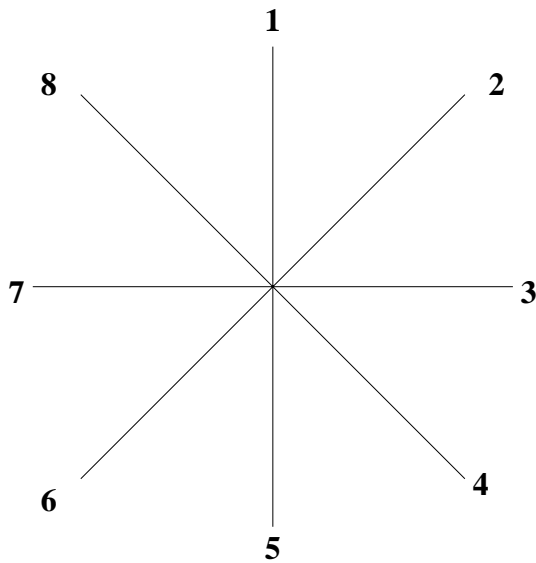
Ablauf: Jeder Spieler prägt sich den folgenden Übungsablauf ein und führt ihn einzeln oder zu dritt in jedem Training aus; die Ausführungsschnelligkeit soll ständig zunehmen.

Ausgangsstellung: Auf der Grundlinie (Halle) / Mittellinie (Feld), Gesicht zur Leine

- 1a Berühren der rechten Fussohle mit der linken Hand, dann gegengleich (vor dem Körper) ("1+2")
- 1b do., aber hinter dem Körper ("3+4")
- 1c mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel schlagen, dann gegengleich ("5+6")
- 1d mit der linken Hand den rechten Ellbogen berühren, dann gegengleich ("7+8")
- 1e mit der linken Hand den linken Gesässmuskel berühren, dann gegengleich ("9+10")
- 1f mit der linken Hand die rechte Schulter berühren, dann gegengleich ("11+12")
- 1g mit beiden Händen gleichzeitig den Kopf berühren ("13")
- 1h tiefe Hocke zum Berühren des Bodens mit beiden Händen ("14")
- 1i Strecksprung und über dem Kopf in die Hände klatschen ("15")
2. Lauf gegen die Leine und die 3 m-Linie berühren
3. zurück zur Grundlinie im Rückwärtsgang, Hände auf dem Boden nachziehen
4. Rückenlage, durch die Kauerstellung in die Bauchlage, sich auf den Rücken drehen, aufstehen, sich mit einem Strecksprung wieder zur Leine richten
5. seitwärts laufen zum Berühren des Bodens, Distanz etwa 3 m, auf dem Rückweg: Rad
6. dito., aber auf die andere Seite
7. aus der Kauerstellung, Hände hinter dem aufgerichteten Rücken gefasst: 6 x schräges Ausschleudern der Beine
8. Zurück zum Ausgangspunkt
9. Wiederholen der Übung von 1a bis 1i

Mit zunehmendem Beherrschen der Übung soll die Intensität gesteigert werden. Das heisst einerseits mehrere Wiederholung, andererseits ein Erhöhen der Ablaufgeschwindigkeit. So kommt jeder auf den Geschmack, respektive jeder kann so gefordert werden!

4. "DON'T WORRY, BE HAPPY": Koordinativer Jazztanz für Anfänger



Dieser Tanz ist besonders geeignet für die Raumorientierung und die Koordinationsschulung. Er soll aber auch eine Möglichkeit aufzeigen, wie ein engagierter Betreuer etwas Neues mit seinen Spielern ausprobieren kann. Abwechslung ist nach wie vor ein zentrales Thema in der Trainingsplanung. Darum findet auch ein solcher Trainingsinhalt Platz im Faustballsport.

MUSIK: Bobby McFerrin
LP "Simply Pleasure"
EMI Records LC 7365

BESCHRIEB: Ute Müller, 4250 Bottrop (D)

ZÄHLEN: Takt zu je 4 Zählzeiten

RICHTUNGEN: Sh. Skizze

1.

- 1-4 Vier langgezogene Schritte vorwärts, rechts beginnt
- 5+6 In die Hocke fallen, Hände stützen am Boden
- 7+8 Sprung in die Seitgrätsche in den Stand, beide Arme gestreckt zum "V" in die Hochhalte

2.

- 1-4 Aus dem "V" die gestreckten Arme auf vier Zeiten seitwärts, Handflächen zeigen vor
- 5 Linken Ellbogen und rechtes Knie in der Mitte zusammenführen, dabei den Kopf senken und den Rücken runden
- 6 Beide Arme seit- und rückdehnen, dabei den Rücken strecken, Kopf zurückneigen, Grätschstand
- 7 Wie 5 jedoch gegengleich
- 9 Wie 6

3.

- 1-4 Schritt rechts seitwärts, dabei die linke Beckenhälfte hoch, linker Fuss schliesst an den rechten, Becken gerade.
Wiederholung
- 5-8 Zweimal Kick-Ball-Change mit dem rechten Bein
- 9-12 Wie 1-4
- 13-20 Kick-Ball-Change mit dem rechten Bein in die 1.Richtung, dann jeweils mit einer 1/4 Drehung um die rechte Schulter in die 3., 5. und 7. Richtung
- 21-24 Drei Schritte vorwärts, rechts beginnt. Beim vierten Schritt zieht der linke Fuss an den rechten, wobei beide Füße in den hohen Ballenstand gehen, Körperspannung, gleichzeitig beide Schultern ruckartig vorziehen, Arme lang
- 25-28 Schritt links seitwärts, dabei die rechte Beckenhälfte hoch, rechter Fuss schliesst an den linken, Becken gerade.
Wiederholung.
- 29-32 Zweimal Kick-Ball-Change mit dem linken Bein.
- 33-36 Wie 25-28
- 37-44 Kick-Ball-Change mit dem linken Bein in die 7.Richtung, dann jeweils mit einer 1/4 Drehung um die linke Schulter in die 5., 3. und 1. Richtung

4.

- 1-4 Drei Schritte vorwärts mit dem linken Fuss beginnen, den vierten Schritt neben den linken Fuss auf tippen
- 5+6 Seitgalopp zur rechten Seite (Seite, schliessen, Seite), Arm e zur Schwungunterstützung beim Hüpfen in die Seithalte führen
- 7+8 Schritt links rückwärts, Schritt rechts am Platz (rück, Platz)
- 9-12 Oberkörper leicht vorneigen, in den Knien nachgeben, viermal mit beiden Schultern schütteln (Afro)
- 13-14 Wie 5 und 6, jedoch gegengleich
- 15-16 Wie 7 und 8, jedoch gegengleich
- 17-20 Wie 9-12

5.

- 1-8 Schritt rechts rückwärts, mit dem linken Bein anschliessend Kick zur linken Seite, dabei gleichzeitig in Hüfthöhe mit den Fingern schnipsen
- Schritt links rückwärts, mit dem rechten Bein anschliessend Kick zur Seite usw.

6.

- 1-4 Belastung auf dem linken Bein, beide Arme in die Seithalte führen, Hände aufstellen, Handfläche zeigt nach aussen.
- 5-8 Mit dem rechten Fuss viermal einen Anschubs geben, so dass man eine 1/1 Drehung um die linke Schulter vollziehen kann.
- 9 Rechtes Knie anwinkeln, beide Ellbogen zum Knie, Rücken dabei runden und den Kopf senken
- 10 Rechten Fuss mit dem Fussballen rechts seitlich aufstellen (keine Belastung!), beide Arme seitlich zurückdrehen, den Rücken strecken, Kopf zurückneigen.
- 11 Wie 9
- 12 Wie 10

Die Kombination kann nun von vorne beginnen. Zur Schulung der Raumorientierung nimmt die Gruppe eine neue Anfangsstellung ein. Beginnt also zum Beispiel aus der 3./5. oder 7. Richtung. Ebenso kann man auch 2 Gruppen gegenüberstellen und tanzen lassen!

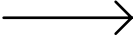





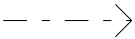



5. PRAXIS-UEBUNGSSAMMLUNG

Der Praxisteil ist in verschiedene Kapitel unterteilt:

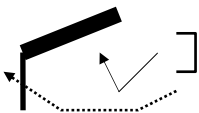
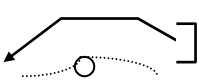
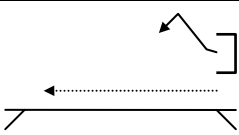
- Spiele alleine
- Spiele alleine gegen die Wand
- Spiel mit Partner
- Spiele innerhalb einer Gruppe ohne Ball
- Spiele innerhalb einer Gruppe mit Ball
- Spiele mit mehreren Gruppen mit Ball
- Stafetten

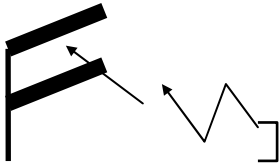
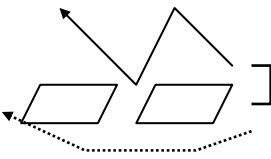
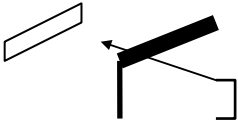
ZEICHENERKLÄRUNG

| | | |
|---|----------------------|--|
|  | Ballweg | mit Nummern: 1=Abnahme 2=Zuspiel 3=Angriff |
|  | Zuspiel, indirekt |  |
|  | Spieler |  |
|  | Angriff | |
|  | Laufweg des Spielers |  |
| | | Trainer |

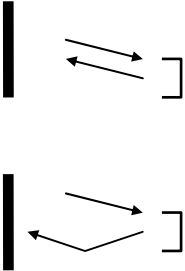
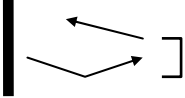


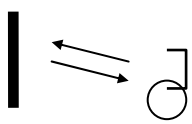
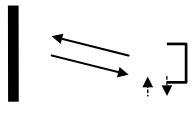
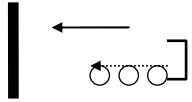
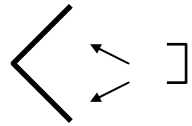
5.1. SPIELE ALLEINE

| NR. | Ziel | ORGANISATION | BESCHREIBUNG | K.F. |
|-----|---|---|--|--------------------|
| 1 | Ballgewöhnung | | Der Ball soll mit verschiedenen Körperteilen gespielt werden => Jonglieren - Fuss - Knie - Kopf - Arm Variante: - Kombinationsformen - Bestimmte Reihenfolge einhalten - Wettkampf | O D RH RE |
| 2 | Ballgewöhnung | | Der Ball soll auf dem gestreckten Arm getragen werden (waagrecht) - Tief-, Hochbewegungen ausführen - Marschieren - Kleinere Parcours absolvieren Wichtig: - Ausführung links und rechts Standübung in korrekter Vorschrittstellung | G D RE |
| 3 | Schlagkraft, Start- und Sprintreaktion in Intervallform |  | A beidhändiger Sprungwurf auf die 3m-Linie, Landung und Sprint unter dem Netz hindurch. Der Ball soll vor der 2. Bodenberührung gefangen, bzw. abgewehrt werden können. | RE O |
| 4 | Beinarbeit | | Durch die Halle gehen und Boden berühren Wichtig: - Schema: rechter Arm vorn, rechtes Bein hinten - linker Arm vorn, linkes Bein hinten Variante: - Linienlauf - Zu Lauf-/Hüpfmusik | O RH |
| 5 | Beinarbeit | | Durch die Halle gehen und Knie berührt Boden. Gegenarm korrekt ausstrecken. Wichtig: - Schema: rechter Arm vorn, rechtes Bein hinten - linker Arm vorn, linkes Bein hinten Variante: - Linienlauf - Zu Lauf-/Hüpfmusik | O RH |
| 6 | Ballangewöhnung | | Ball aufwerfen - Rolle vw. - Ball wieder fangen Variante: - Ball mit Unterarm weiterspielen | O |
| 7 | Ballangewöhnung |  | 2 verschiedene Bälle gleichzeitig prellen Variante: - Wechselseitig - Verschiedene Rhythmen | D RH |
| 8 | Ballangewöhnung | | 2 verschiedene Bälle mit beiden Händen l. und r. hochwerfen und fangen | D |
| 9 | Geschicklichkeit |  | Über einen Langbank laufen und dabei den Ball jonglieren. => Dito andere Hindernisse | G D |

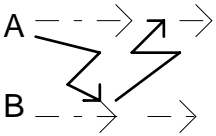
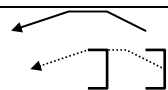
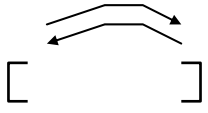
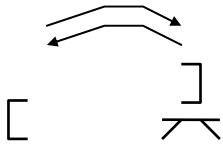
| | | | |
|----|---|---|--------------|
| 10 | Zuspiel direkt  | Doppelte Leine spannen (1m Zwischenraum). Spieler wirft Ball hoch und stellt direkt zwischen die Leine. Variante: - Ball hochwerfen, 4 Liegestütze und anschliessend stellen | O D |
| 11 | Zuspiel indirekt  | Zwei Matten im Abstand von ca. 1-2m. A stellt Ball indirekt zwischen die beiden Matten, läuft auf die andere Seite und stellt wieder zurück. | O D |
| 12 | Aufschlag  | 1 Kastenelement im Feld aufstellen (als flaches Tor). Spieler versucht Ball ins kleine Tor zu schlagen. Variante: - Mehrere Tore - Tore numerieren (Trainer ruft Name) | D |
| 13 | Bewegungsablauf beim Schlag | Handbälle/Faustbälle auf verschiedene Ziele werfen. Variante: - Ziele numerieren (Trainer ruft Nummer) - Schrittfolge festlegen | D O RH |

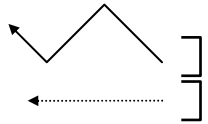
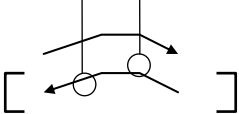
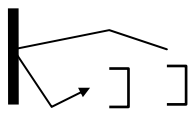
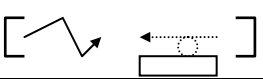
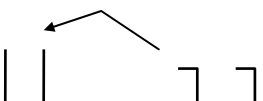
5.2. SPIELE ALLEINE GEGEN DIE WAND

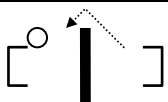
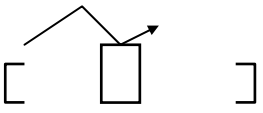
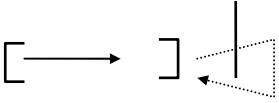
| NR. | Ziel | ORGANISATION | BESCHREIBUNG | K.F. |
|-----|-----------------|---|--|--------------|
| 14 | Direktspiel |  | Ball gegen die Wand spielen, direkt abnehmen. Variante: - Ball gegen die Wand aufschlagen - Ball mit Fuss gegen die Wand spielen - Ziel an der Wand festlegen - andere Bälle nehmen (Tennisball) - 2 Bälle gleichzeitig Wichtig: - Tief-Hochbewegung | O D RE |
| 15 | Indirektspiel |  | Ball gegen die Wand spielen, indirekt abnehmen Variante: - Siehe Übung 14 Wichtig: - Richtige Beinstellung bei der Annahme indirekt | O D RE |
| 16 | Ballangewöhnung | | Ball gegen die Wand werfen - 1/1 Drehung - Ball wieder fangen Variante: - Ball blind gegen die Wand werfen und bei Ton Augen öffnen, Ball fangen - " dito mit Drehung - Wer kann absitzen / hinliegen etc. | RE O |

| | | | |
|----|--|---|--------------|
| 17 | Ballangewöhnung Geschicklichkeit  | Auf einem Medizinball stehen, Ball gegen die Wand werfen und versuchen zu fangen, ohne dass man zu Boden fällt. Variante: - Wer kann Ball 1x oder mehrmals abnehmen? | G RE |
| 18 | Ballangewöhnung Geschicklichkeit  | Mit der linken Hand prellen, mit der rechten Hand Ball gegen die Wand spielen. Wichtig:- Arm wechseln | O D RH |
| 19 | Beinarbeit | Ball gegen die Wand spielen, abnehmen indirekt, dazu abwechslungsweise in den Ausfallschritt hüpfen. Variante: - Direkt - 2x direkt - 2x indirekt | RH D |
| 20 | Anlaufbewegung  | Dreischritt-Anlauf und Wurf gegen die Wand => Schritt mit Ringen vorgeben => Verschiedene Bälle werfen | RH |
| 21 | Beinarbeit Geschicklichkeit  | A steht vor einer Wanddecke und spielt selber Squash, wobei auf die Beinarbeit speziell geachtet wird. | RE O |

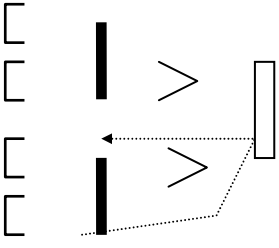
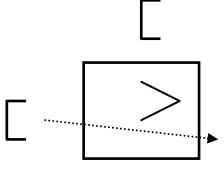
5.3. SPIELE MIT PARTNER

| NR. | Ziel | ORGANISATION | BESCHREIBUNG | K.F. |
|-----|------------------|---|--|--------|
| 22 | Ballschule |  | Partner stehen im Abstand von ca. 5m parallel zueinander. A wirft den Ball indirekt schräg nach vorne. B spielt ihn zurück, A fängt den Ball usw. => über das ganze Faustballfeld Wichtig: linker und rechter Arm Variante: Direktes Spiel | O |
| 23 | Geschicklichkeit |  | Ball hinter Partner hochwerfen, über Partner springen (Böckli) und Ball wieder fangen. | O |
| 24 | Reaktion | | Augen schliessen, Partner wirft aus mittlerer Distanz ein weiches Zuspiel, Augen öffnen und Ball fangen. | RE |
| 25 | Ballschule |  | A und B stehen auf Medizinbällen => Einander Bälle zuwerfen und fangen => Direkt-Zuspiel Wer kann am schönsten zuspielen? Wer fällt zuerst hinunter? | G D |
| 26 | Abnahme |  | A steht auf Kastenoberseite, B wirft in schneller Folge den Ball auf A. A muss direkt abnehmen und präzise zu B zurückspielen. Wieviel Bälle kann A spielen, ohne zu Boden zu fallen? | G R |

| | | | | |
|----|--|---|---|---------|
| 27 | Abnahme/Abrollen | | A nimmt die in schneller Folge zugespilten Bälle von B ab. => Direkt => Dropbälle => Abnahme mit Abrollen | R D |
| 28 | Präzision | | Spiel 1:1 auf den Basketballkorb =>Jeder hat 10 Versuche =>Turnier innerhalb einer Trainingsgemeinschaft | D |
| 29 | Aufwärmen | | - Herr und Hund | RE |
| 30 | Antrittsschnelligkeit | | Startreaktionen: - Fallender Ball (Akustisch) - Rollender Ball (Visuell) - "Knobeln" (Visuell, taktil) | RE |
| 31 | Abnahme | | Abnahme nach Blickunterbrechung zum Partner (Mit Rücken zum Partner). | RE |
| 32 | Schnelligkeit |  | "Rundschlag-Sprint" A und B stehen nebeneinander an der Grundlinie. A führt einen Rundschlag aus, B startet beim Schlag (nach Gehör) und muss versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt. | RE |
| 33 | Genauigkeit beim Zuspiel |  | Zielübung mit Hilfe von Schaukelringen. A wirft Ball zu B, dieser spielt den Ball zwischen den Ringen hindurch zu B zurück. => Ringabstand variieren | D |
| 34 | Direkte Abwehr beim Mittelmann | | A steht im Tor und B wirft ihm scharfe Bälle auf Kopfhöhe zu. A versucht alle Bälle kontrolliert zurückzuspielen. => Variante: In die Beine spielen | RE D |
| 35 | Reaktionsspiel | | 1:1 in einer Ecke => Squash Wichtig: Feld abgrenzen/Höhe abgrenzen | RE D |
| 36 | Spielaufbau | | 1:1 Faustballtennis Aber: Selber abnehmen, stellen, schlagen (unten) | O |
| 37 | Reaktion |  | A steht etwa 2-3m von der Wand, B steht hinter A und wirft Ball an die Wand. A muss nun den zurückprallenden Ball direkt/indirekt abnehmen. => Variante: Abgenommener Ball darf nicht mehr an die Wand prallen. | RE D |
| 38 | Gezielter Schmetter-schlag/Beobachten des Abwehrspielers | | "Torwarttraining" A verteidigt Tor (Barren hoch oder tief), B schlägt Ball und versucht Tore zu erzielen. => Abstand variieren | |
| 39 | Direktspiel | | 1:1 Faustball-Tennis mit dem Badeball. Direktspiel in einem kleinen Feld und mit tiefer Leine => Variante: 3 Ballberührungen möglich Doppel spielen | RE D |
| 40 | Gewandtheit und Abnahme | | Nach einem kleinen, eckigen Slalomlauf wirft der Partner dem Spieler den Ball so hin, dass er ihn nur noch mit einem Hecht erreichen kann | O RE |
| 41 | Gewandtheit und Abnahme |  | A leichter Aufschlag auf B. B macht eine Rolle vorwärts und nimmt Ball indirekt ab. Zurücklaufen. Alles wieder von vorne. | O RE |
| 42 | Kombination gegen die Wand: Stellen + Schlagen | | A schlägt Ball gegen die Wand, B stellt den von Wand und Boden zurückprallenden Ball direkt und indirekt. | O D |
| 43 | Präzision beim Stellen | | A wirft Ball hoch zu B. A hält rechte oder linke Hand in die Luft und B versucht mit direktem oder indirektem Zuspiel die Hand zu treffen. | D O |
| 44 | Präzision beim Stellen |  | A und B stehen vor einem offenen Kasten. Wer kann den Ball mit dem Unterarm in den Kasten befördern? Je 10 Versuche | D |

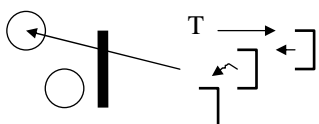
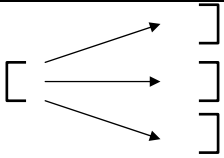
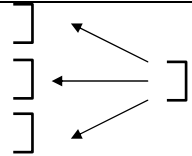
| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--------------|
| 45 | Präzision beim Schlagen | | A und B stehen 4-6m vor einem Kegel. Wem gelingt es mit einem Aufschlag den Kegel als erster zu treffen? | D |
| 46 | Drop-Bälle | | A und B versuchen einander in die Füße zu spielen, respektive die Füße zu verteidigen | RE |
| 47 | Sprungkraft und Blockarbeit |  | A springt und blockt. B hält Ball auf der anderen Leinenseite in der Hand. Verschiedene Ballpositionen vorgeben, wobei A jeweils versucht, den Ball mit der Faust zu berühren. | O RE |
| 48 | Kraftausdauer und Abnahme | | A in Liegestütz und B mit Ball stehend vor A. B wirft A Ball links und rechts in schneller Folge zu. A nimmt die Bälle direkt ab, ohne zu Boden gehen zu müssen. => Variante: Tennisball | RE D G |
| 49 | Präzision beim Stellen, Orientierung | | A lässt Ball zu Boden fallen und stellt direkt in einen von B gehaltenen Reifen. B bewegt sich nur, bis der Ball zu Boden gefallen ist. | O D |
| 50 | Präzision beim Stellen |  | A und B stehen vis-à-vis von einem Kasten. Wem von beiden gelingt es durch Stellen den Ball auf den Kasten zu setzen? => Anzahl Versuche festlegen. => Distanz variieren | D |
| 51 | Abnahme unter erhöhten Anforderungen |  | A wirft Ball zu B (unterschiedliche Distanzen). B nimmt ab und läuft um einen Malstab, kehrt zurück und nimmt den nächsten Ball ab. => Direkt/Indirekt => Tennisball | O RE |

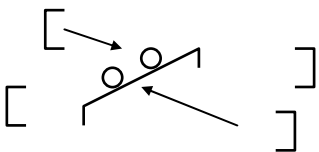
5.4. SPIELE INNERHALB EINER GRUPPE OHNE BALL

| NR. | Ziel | ORGANISATION | BESCHREIBUNG | K.F. |
|-----|------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 52 | Geschicklichkeit und Schnelligkeit |  | "GOLD IN CHINA": 3-10 Spieler versuchen über Hindernisse und 2-3 Verteidiger zum Trotz, in China einzudringen und dort "Gold" (Faust- oder Tennisbälle) zu rauben und "heimzubringen". Wird ein Räuber von den Wächtern abgeschlagen, so muss er einen Tennisball nach China zurückwerfen. Wem gelingt es in einer bestimmten Zeit am meisten "Gold" zu holen? | O RE Schnelligkeit |
| 53 | Geschicklichkeit und Schnelligkeit |  | "Zöllner und Schmuggler". 1-3 Wächter befinden sich in der Grenzzone. Die Schmuggler versuchen möglichst viele Läufe durch diese Zone zu machen, ohne von den Zöllnern berührt zu werden. Die gefangenen Läufer werden zu Zöllnern und lösen die Grenzwächter ab. Wer macht am meisten Läufe? | O RE Schnelligkeit |
| 54 | Gleichgewichtsschulung | | "Über den Strich ziehen": Je zwei Partner stehen sich an einer Linie gegenüber, rechten Fuss gegen rechten Fuss gestemmt. Die Partner fassen sich an den rechten Händen. Wer kann seinen Gegner schneller und öfter über den Strich ziehen? | G RE |
| 55 | Aufwärmen | | Platzsuchspiele: Auf ein Signal hin rasch bestimmte Plätze einnehmen, meist fehlt ein Platz. => Zusatzaufgabe für diesen Spieler | RE |

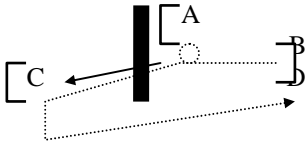
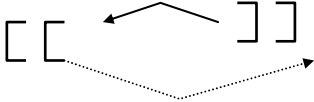
| | | | |
|----|-----------------------|--|---------|
| 56 | Aufwärmen | Gruppenlaufspiele: Auf ein Signal hin muss die Gruppe eine bestimmte Aufgabe erfüllen. => Hintereinander absitzen auf der Grundlinie | RE |
| 57 | Aufwärmen | "Verkehrt-Fangnis". Gewöhnliches Fangnis, wobei jeweils zwei Spieler den rechten Arm einhaken, so dass der eine in die entgegengesetzte Richtung schaut wie der andere. Auch Fänger sind solche verkehrten Paare. | D O |
| 58 | Aufwärmen Reaktion | "Leibchen-Fangnis". Auf Zuruf "Rot" müssen alle Schüler, welche ein rotes Leibchen haben, einen anderen Spieler (mit andersfarbigem Leibchen) fangen. Der Trainer wechselt die Farben und somit die Fänger (30 Sek.). Wer niemanden fangen kann, erhält einen Strafpunkt. Variante: - Strafaufgabe | RE O |
| 59 | Reaktion | Paarweise vis-à-vis (2m Abstand). Hüpfen an Ort. Signal A: A wird Fänger Signal B: B wird Fänger | RE |

5.5. SPIELE INNERHALB EINER GRUPPE MIT BALL

| NR. | Ziel | ORGANISATION | BESCHREIBUNG | K.F. |
|-----|-----------------------------------|---|---|---------|
| 60 | Angriffsgenauigkeit |  | Dreiermannschaft führt einen Spielzug durch, im Gegenfeld sind Ringe mit Nummern aufgestellt. Trainer wirft Ball zu A, dieser nimmt ab. B macht eine indirektes Zuspiel und C greift an. Beim Zuspiel ruft T eine Nummer | O |
| 61 | Aufschlag | | Aufschlagen bei verschiedenen Ausgangsstellungen (Kniend, sitzend, ...) und bei versch. Distanzen | D |
| 62 | Aufschlag | | Zielgenaue Angabe (Auf Matte, in Ring ...) aus verschiedenen Distanzen. | D |
| 63 | Aufschlag | | Gezieltes Aufschlagen in Grenzbereiche mit sofortigem Rufen, ob Erfolg oder Misserfolg. Dasselbe auch bei verhängter Leine. | D |
| 64 | Aufschlag | | Aufschläge oder Aufschlagsserien unter psychischer oder physischer Belastung. => 4x Blocken => je 2x Abrollen sw. | D |
| 65 | Direkt-Zuspiel | | A lässt Ball auf 3m-Linie fallen, B stellt Ball direkt in einen von C gehaltenen Reifen über der Leine. | D O |
| 66 | Hecht, Abnahme |  | A steht mit einem Ball vor der sich in der Liegestützbefindlichen Gruppe. In rascher Reihenfolge wirft er den Spielern den Ball ca. 1m vor den Kopf. Die Spieler versuchen nun den Ball direkt zurückzuspielen. | RE D |
| 67 | Abnahme bei eingeschränkter Sicht |  | A steht mit einem Ball vor der sich mit dem Rücken zu ihm befindliche Gruppe. Jeder Spieler erhält eine Nummer. A wirft den Ball und ruft gleichzeitig eine Nummer. Der Aufgerufene muss nun den Ball direkt oder indirekt abnehmen | RE |

| | | | |
|----|---|---|--------------|
| 79 | Antizipation der fliegenden und abprallenden Bälle | "Faustball-Basket" Hinter ihrer Grundlinie beginnen spielen je zwei Mannschafte mit je einem Faustball auf den gegnerischen Korb. Zuspiel mit Unterarm oder Faust. Wird ein Korb erzielt oder fällt der Ball zu Boden , muss wieder neu angefangen werden. | D O RE |
| 80 | Gezielter Schmetter-schlag/Beobachten des Abwehrspielers | "Torwart-Game" 2 Mannschaften zu je 4 Spielern. Team A greift mit Schmetterschlag an der Leine in Tor an. Team B stellt den Torwart. Wechsel nach 4 Versuchen. Welche Mannschaft hat nach 4 Durchgängen die wenigsten Anzahl Tore zugelassen? | RE D |
| 81 | Geschicklichkeit, Ballgefühl, Team-work | "Fussballtennis - Faustball" 3 - 6 Spieler bilden eine Mannschaft, Der Ball darf nur mit dem Fuss gespielt werden. Jeder Spieler darf den Ball nur einmal berühren. Es müssen 3 Ballberührungen erfolgen. => Variante: 2.Ballwechsel mit FB-Zuspiel | RE D O |
| 82 | Geschicklichkeit, peripheres Sehen | "Faustballon" Spielregeln wie beim Faustball, aber jede Mannschaft hat zusätzlich einen oder zwei grosse Ballons in der Luft zu halten => Variante: Ballons dürfen nur mit Fussball-gesten weitergespielt werden | O RE |
| 83 | Treffsicherheit  | "Bombardierung" 1-2m von jeder Grundlinie entfernt steht ein Langbank mit 3 Medizinbällen darauf. 2 Mannschaft versuchen nun (1 Ball pro Spieler) die Bälle herunterzuschossen. => Nach jedem Spiel die Wurfart ändern: - einhändig, beidhändig, Schlag | |

5.7. STAFETTEN

| NR. | Ziel | ORGANISATION | BESCHREIBUNG | K.F. |
|-----|----------------------------------|---|--|---------|
| 84 | Ballangewöhnung | | <p>Gruppen bilden, Start auf Grundlinie. A läuft mit Ball (auf Unterarm jonglieren) zur 3m-Linie und zurück, übergibt zu B (Ball darf nicht zu Boden fallen!)</p> <p>=> Nur links oder rechts Jonglieren</p> <p>=> Abwechslungsweise</p> | D |
| 85 | Ballangewöhnung | | <p>Dito oben</p> <p>Hindernisparcours</p> | D G |
| 86 | Langes Zuspiel mit Zusatzaufgabe | | <p>A führt ein langes Zuspiel zu B aus, nimmt sofort einen Handball aus seinem Kasten, prellt eine vorgegebene Strecke, legt den Ball in den Kasten vor B und schliesst hinter B an.</p> <p>=> auf Zeit</p> | O |
| 87 | Anlaufschulung |  | <p>A hält Ball über der Leine, B schlägt Ball zu C und schliesst hinter C an. C wirft Ball zu A. A hält diesen wieder hoch und C schlägt zu D. C schliesst hinter.</p> <p>Welcher Gruppe gelingen die meisten Angriffsschläge?</p> | D O |
| 88 | Ballangewöhnung | | <p>A, B, und C bilden eine Reihe auf je 1 Matte. Ball muss dauernd jongliert werden. A spielt zu B, B zu C. Nun transportieren A und B die A-Matte vorne zu C und legen sie hin. C spielt nun zu A. B und C transportieren die B-Matte</p> <p>Wer ist zuerst am Ziel (andere Hallenseite)?</p> | O |
| 89 | Grundschule |  | <p>Rundlauf: A, B, und C auf die eine Seite, D und E auf die andere Seite. A spielt zu D und läuft hinter E. D spielt zu B und läuft hinter C ...</p> <p>- Indirektes Spiel - Direktes Spiel => auf Zeit oder Anzahl Zuspiele</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seite 1 abnehmen (hoch zurück spielen) Seite 2 schlagen - Nur mit dem schlechteren Arm | RE D |

6. LITERATURVERZEICHNIS

- Bucher, Walter: 1005 Spiel- und Uebungsformen im Volleyball, Hofmann-Verlag, Schorndorf 1982
- Bucher, Walter: 1015 Spiel- und Kombinationsformen, Hofmann-Verlag, Schorndorf 1986
- Dannemann, Fritz: Das Koordinationstraining für den Volleyballspieler, L+P 2/85
- Ellermann, Reinhard: Das Faustball-Lehrbuch, Hofmann-Verlag, Schorndorf 1984
- Jonath, Ulich: Lexikon Trainingslehre, Rowohlt, Hamburg 1986
- Lautenschlager, Benno: Die Praxis des Faustballspiels, Pohl-Verlagsgesellschaft, Celle 1975
- Mühlethaler, Urs: Die Koordinativen Fähigkeiten im Handball, Magglingen 8/1987
- Müller, Ute: Jazztanz/Erwärmungskombination aus "Turnen und Sport", Fachzeitschrift, Pohl-Verlagsgesellschaft, Celle
5/1989
- Türk, Hermann: Faustball Modern, Pohl-Verlagsanstalt, Celle 1973
- Weineck, Jürgen: Sportbiologie, Perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft, Erlangen 1986