

Trainingseinheit 4

Zeitraum: KW24

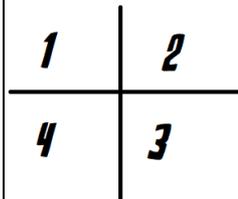
Verkündung der Übungen: 08.06.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: 12.06.

Einreichung der Ergebnisse bis: 15.06.

Übung 1:

Aufgabe: Male mit Kreide oder lege mit Seilen oder ähnlichem dir ein Kreuz auf den Boden, sodass 4 Felder entstehen. Nummeriere die Felder zumindest gedanklich in dieser Reihenfolge. Springe nun in der Reihenfolge von 1-4 beidbeinig durch die Felder. Fange wieder bei 1 an.



Ziel: Springe möglichst lange ohne Fehler. Präge dir die Felder gut ein.

Übung 2:

Aufgabe: Springe in der gleichen Reihenfolge. Nun aber einbeinig mit deinem Sprungbein.

Ziel: Versuche möglichst viele Sprünge ohne Fehler zu machen.

Variation: Sprungbein wechseln.

Übung 3:

Aufgabe: Springe beidbeinig in der gleichen Reihenfolge. Versuche im Feld 1 vor dem Bauch zu klatschen und im Feld 3 hinter dem Rücken zu klatschen.

Ziel: Versuche möglichst viele Sprünge ohne Fehler zu machen.

Variation: Klatsche in Feld 1 hinter dem Rücken und in Feld 3 vor dem Bauch.

Übung 4:

Aufgabe: Nimm deine Ball dazu, stelle dich mit wenig Abstand hinter die vier Felder und prelle den Ball mit deiner starken Hand vor dir in die Felder der üblichen Reihenfolge nach.

Ziel: Versuche möglichst viele Korrekte Prellschläge zu machen und den Ball nicht zu verlieren.

Variation 1: Wechsle die Hand.

Variation 2: Wechsle die Reihenfolge hin zu 4,3,2,1.



Übung 5:

Aufgabe: Stell dich seitlich neben die vier Felder und prelle deinen Ball seitlich neben dir in der üblichen Reihenfolge.

Ziel: Versuche möglichst viele korrekte Prellschläge zu machen und den Ball nicht zu verlieren.

Variation 1: Wechsle die Seite und die Hand.

Variation 2: Wechsle die Reihenfolge der Felder hin zu 4,3,2,1.

Übung 6:

Aufgabe: Wirf deinen Ball mit der rechten Hand von hinten über die linke Schulter und fange ihn vor dem Körper mit beiden Händen wieder auf.

Ziel: Versuche möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust zu schaffen.

Variation 1: Fange den Ball vor dem Körper mit der Nicht-Abwurfhand (linke Hand)

Übung 7:

Aufgabe: Halte deinen Ball ca. auf Kniehöhe zwischen deinen Beinen. Eine Hand hält den Ball von vorne, eine von hinten. Wirf den Ball zwischen deinen Beinen nach oben, während der Ball in der Luft ist greifst du mit den Händen um, sodass sie ihre Positionen vor und hinter dem Körper wechseln.

Ziel: Versuche möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust zu schaffen.

Übung 8:

Aufgabe: Führe Wechselsprünge aus, dein Oberkörper bleibt aufrecht. Während des Wechselsprunges spielst du deinen Ball per Bodenpass zwischen den Beinen hindurch von rechts nach links, während des nächsten Sprunges spielst du ihn zurück.

Ziel: Versuche möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust zu schaffen.