

## Direkt jonglieren

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Jongliere den Ball direkt. Link und rechts.**

### Variationen

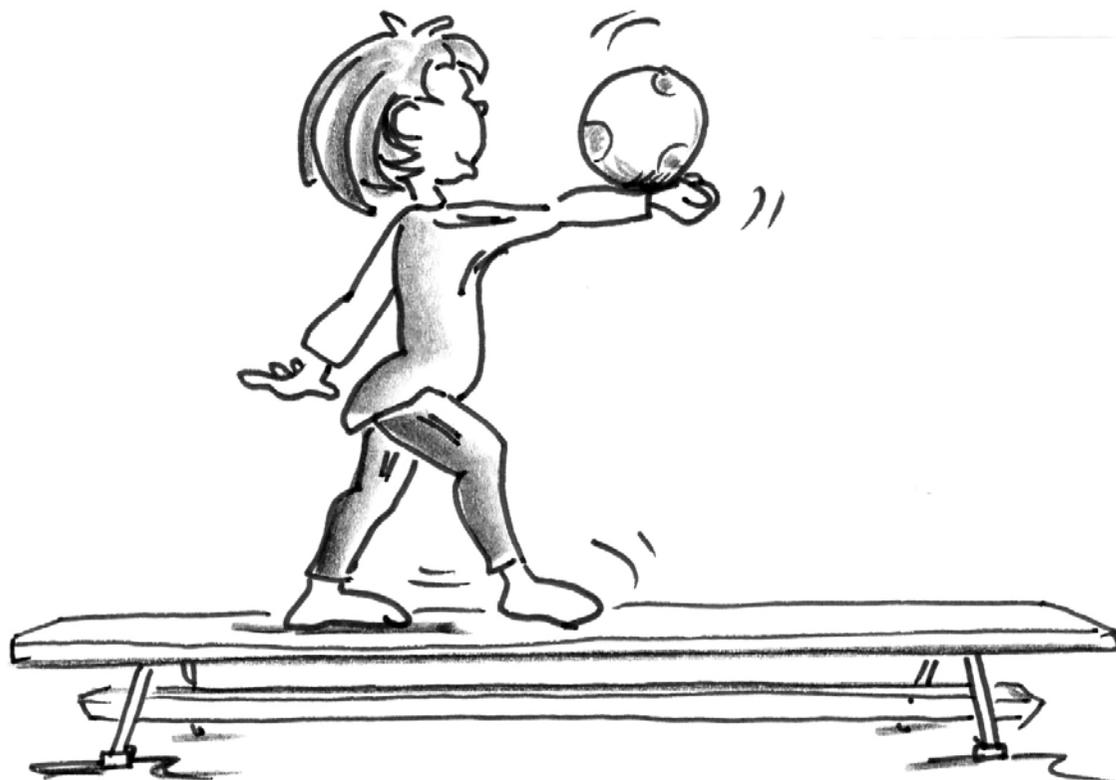
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links und rechts
- Rhythmusvorgabe: z. B. zwei Mal rechts, drei Mal links, etc.

## Bank-Balance

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Ball, Langbank



**Balanciere auf dem Unterarm einen Ball und laufe über eine Langbank. Links und rechts.**

### Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

# Spring-Fangen

**Niveau:** ● ● ●

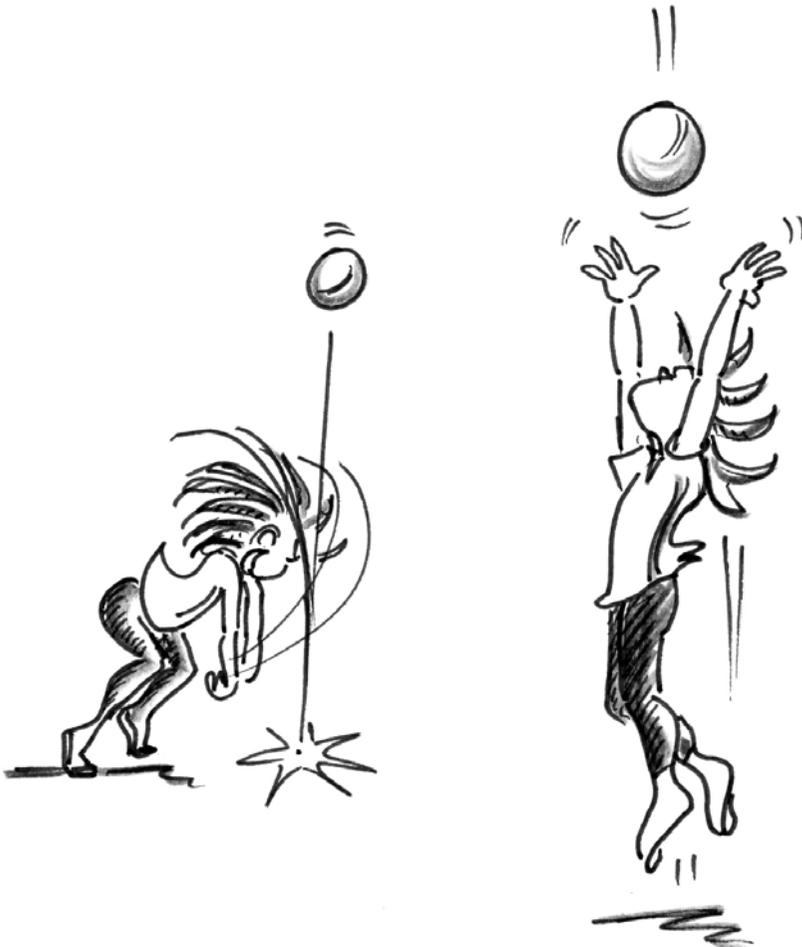
**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Prelle den Ball auf den Boden, spring ab und fange den Ball am höchsten Punkt.**

## Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Prelle den Ball vorwärts, damit du sprinten musst
- Einhändig fangen

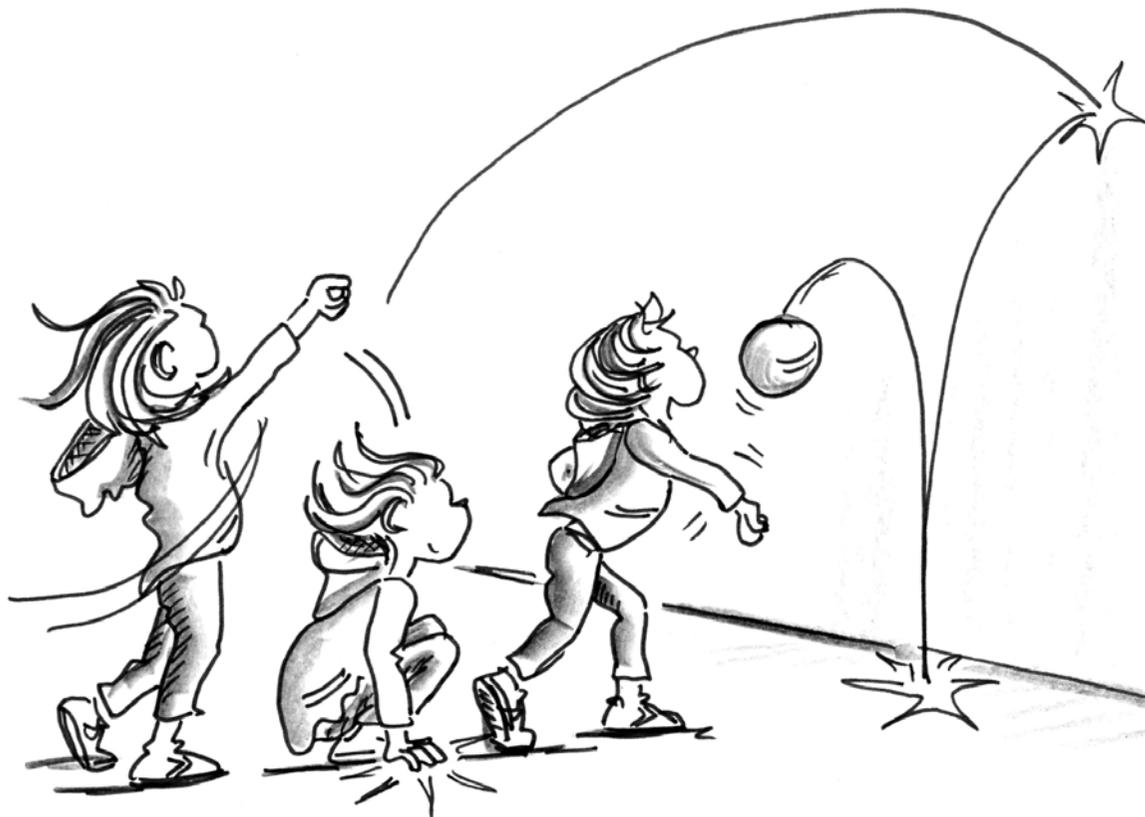


## Boden-Wand-ab

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Spiele den Ball indirekt an die Wand und berühre nach jedem Ballkontakt den Boden. Links und rechts.**

### Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links und rechts

## Wand-Service direkt

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Serviere den Ball an die Wand und fange ihn direkt. Links und rechts.**

### Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Wand-ab indirekt

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Wirf den Ball via Boden an die Wand und nimm ihn direkt ab. Links und rechts.**

### Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abnahme hochspielen oder wieder an die Wand zurückspielen
- Fange deine Abnahme



## 360 Grad-Wand-ab

**Niveau:** ● ● ●

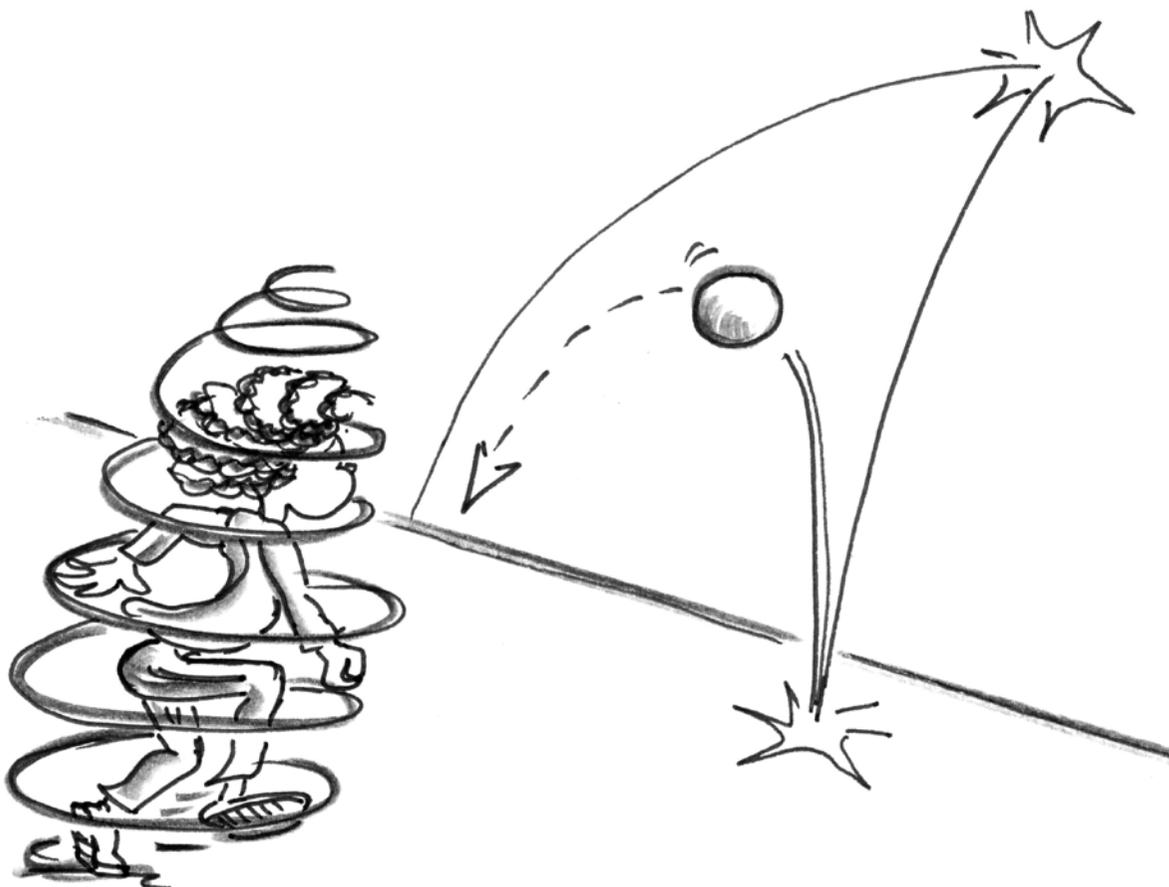
**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Spiele den Ball indirekt an die Wand und drehe dich nach jedem Ballkontakt um die eigene Achse**

### Variationen

- Distanz zur Wand variieren
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Drehrichtung variieren



## Wand-ab direkt mit fangen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Serviere den Ball an die Wand, spiel ihn direkt an die Wand zurück und fange ihn anschliessend. Links und rechts.**

### Variationen

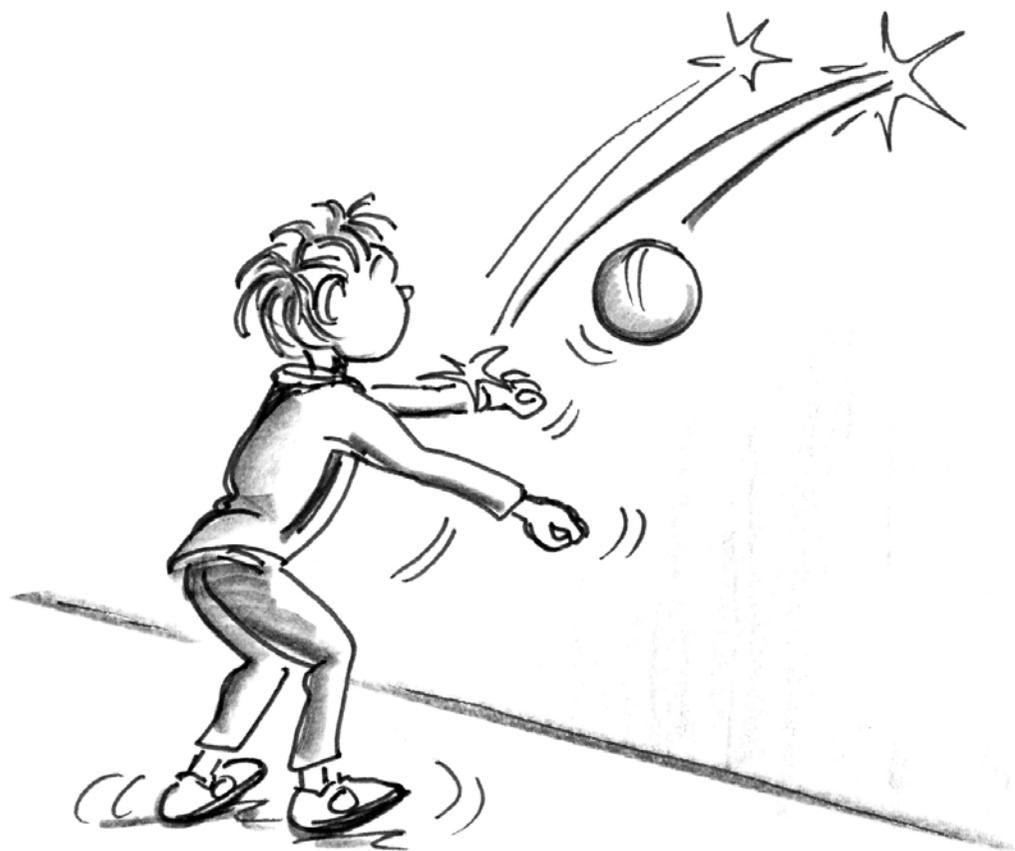
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Wand-ab direkt

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Spiele ohne Pause direkt an die Wand. Links und rechts.**

### Variationen

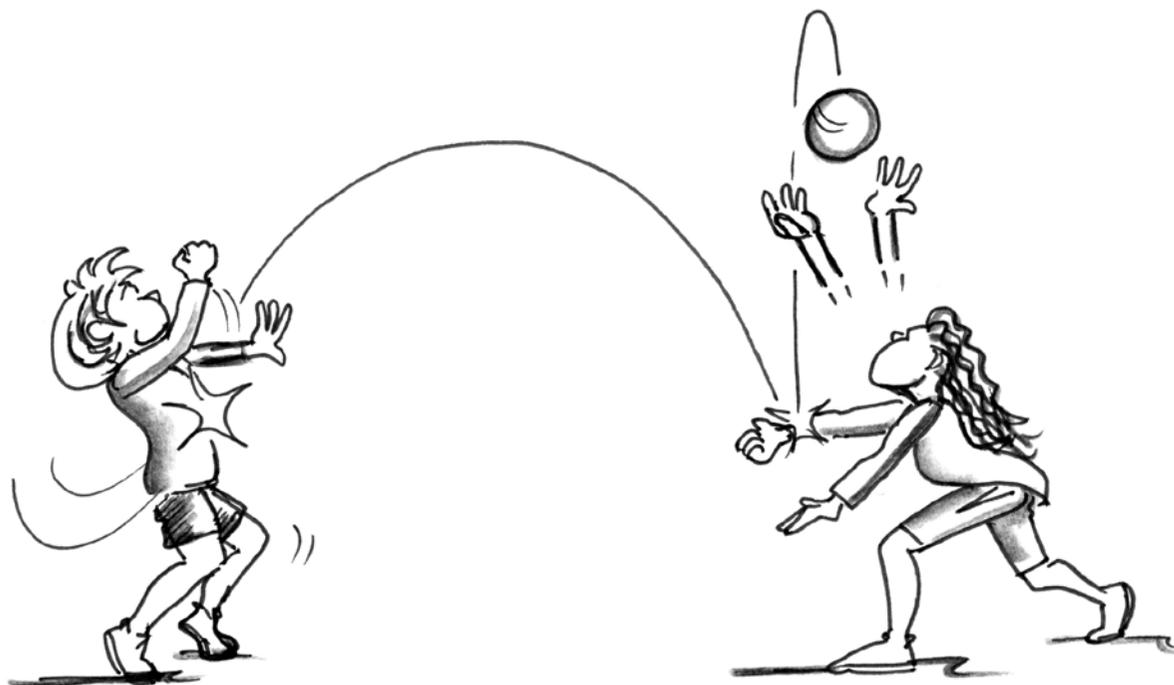
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Servieren zu zweit mit Abnahme

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Stellt euch gegenüber. Serviert euch den Ball gegenseitig. Den Service nimmt ihr jeweils ab und fängt den Ball. Links und rechts.**

### Variationen

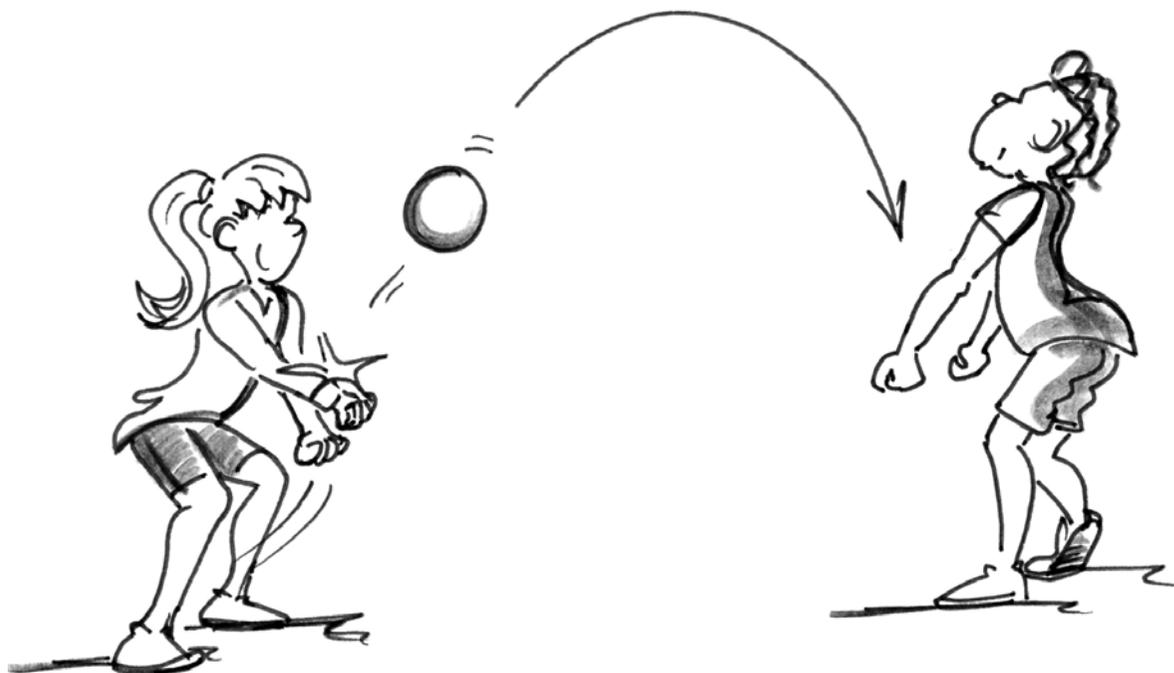
- Distanz zueinander
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Direkt zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Spielt euch den Ball gegenseitig direkt hin und her. Links und rechts.**

### Variationen

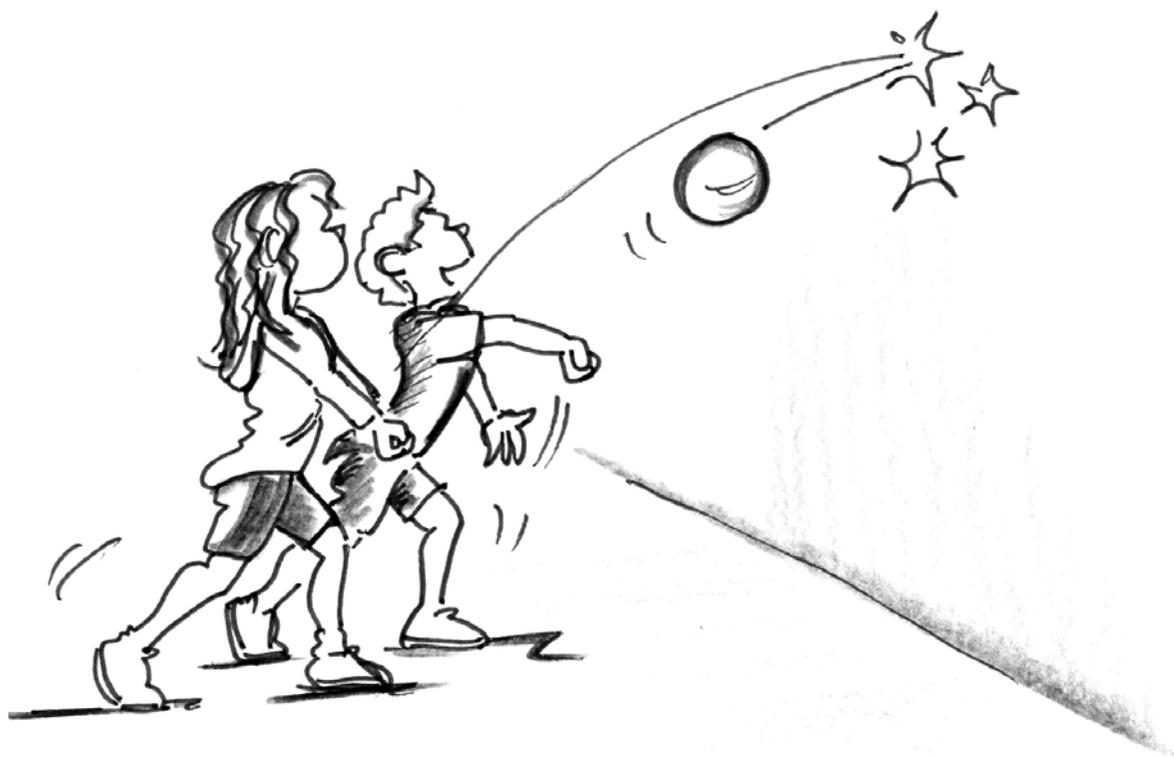
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Direkt via Wand zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Spielt euch den Ball gegenseitig direkt via Wand zu. Links und rechts.**

### Variationen

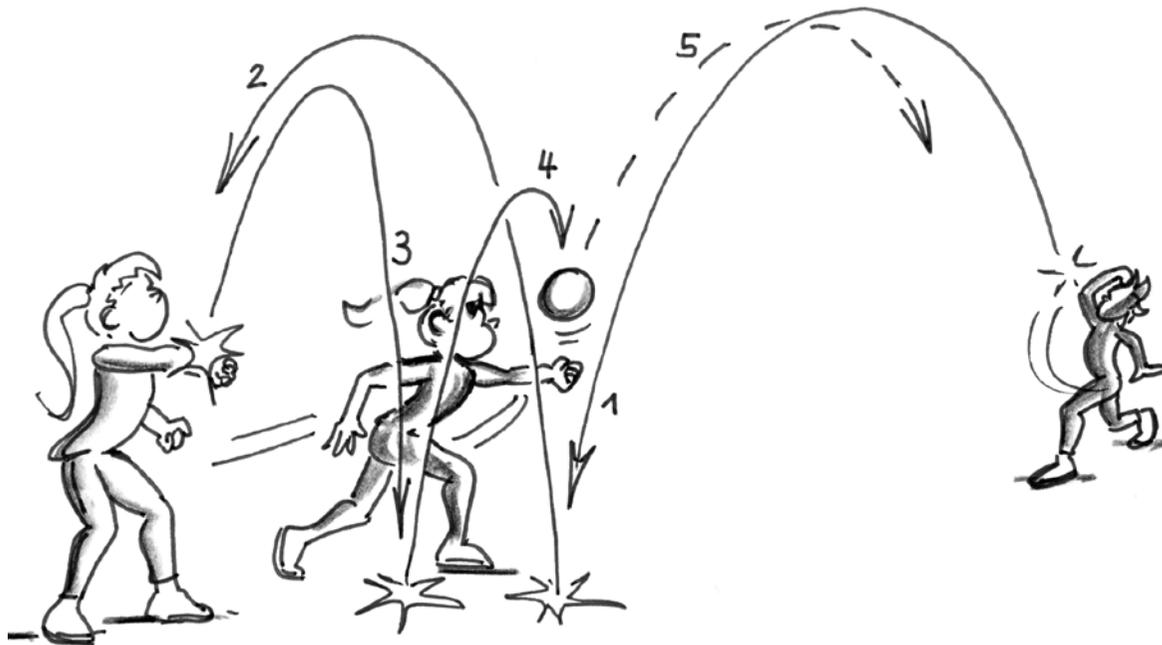
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Autopass zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Spielt euch den Ball gegenseitig mit einem Autopass indirekt zu. Links und rechts.**

### Variationen

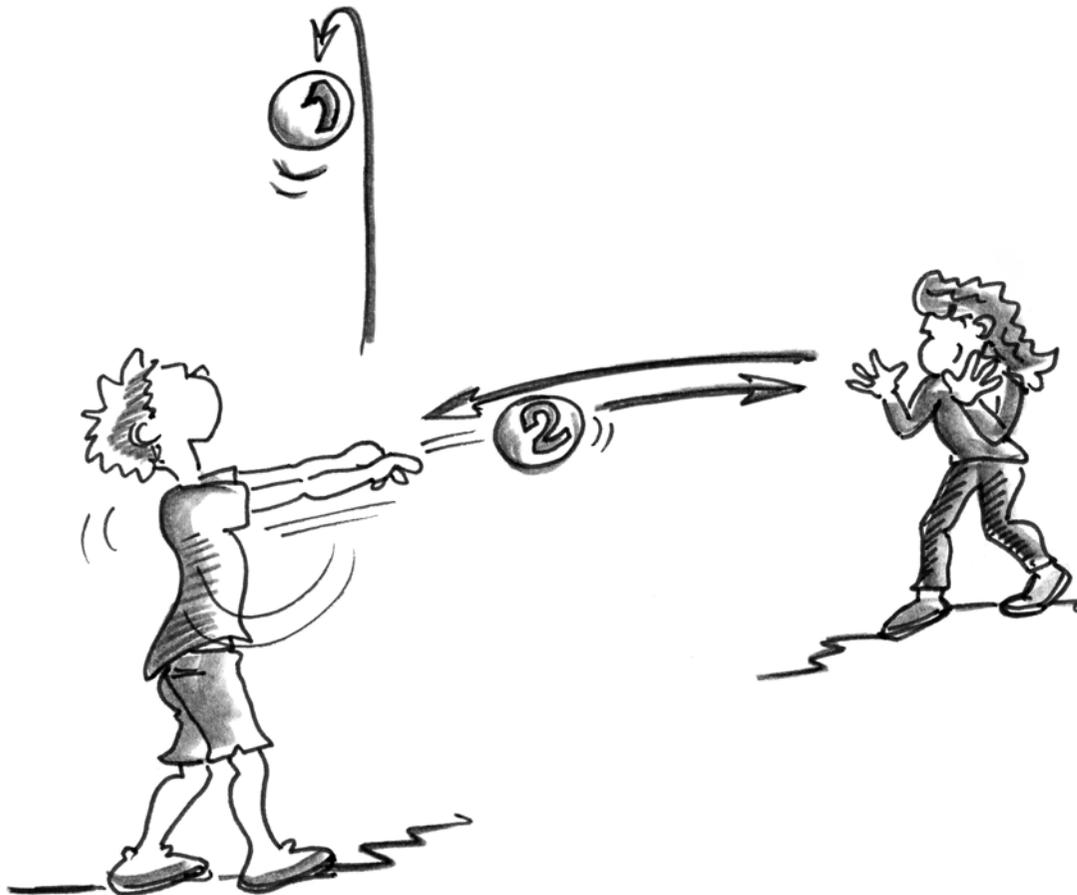
- Autopass direkt ohne Boden
- Autopass und Pass zu Partner direkt
- Distanz zueinander
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Faustball-Kunst mit zwei Bällen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Wirf einen Ball nach oben, dein Partner spielt dir einen Ball zu und Du spielst den zweiten Ball direkt zurück, bevor du den ersten Ball wieder fängst.**

### Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Wurf an Wand blockieren

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

Wirf den Ball mit gestrecktem Arm der Wand entlang hoch und blockiere diesen am höchsten Punkt mit der flachen Hand. Versuche dabei auf der Zehenspitze deines Fusses die Körperspannung zu behalten. Links und rechts.

### Variation

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball



## Mit Anlauf in den Reifen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Reifen



**Wirf den Ball mit einem 3-Schritt-Anlauf in den Reifen an der Wand. Links und rechts.**

### Variationen

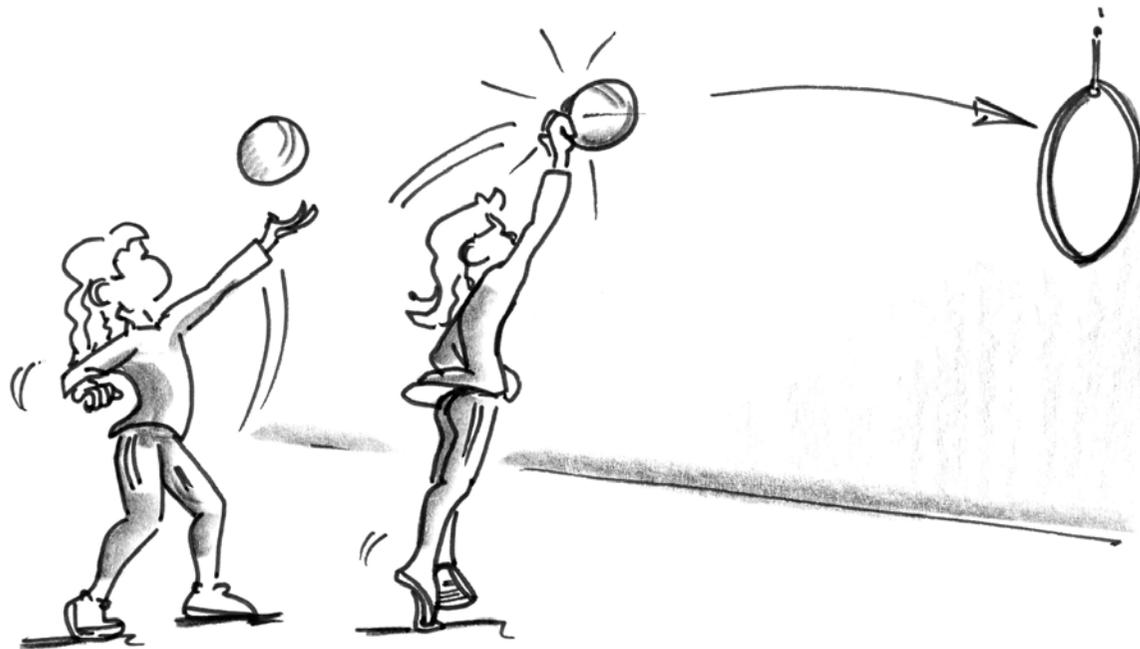
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

# Überkopf-Service in Reifen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Reifen



**Serviere den Ball von oben in den aufgehängten Reifen an der Wand.**

## Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball