

Koordination – Rhythmisierung: Zwei Bälle im Spiel

Die Spieler versuchen mithilfe eines Basketballs synchron zu prellen. Bei dieser Übung zu zweit wird das Ball- und Rhythmusgefühl geschult.

Zu zweit, einander gegenüber stehend, mit einem beliebigen Ball beid- oder einhändig im selben Takt prellen. Nach dreimaligem Pellen gegenseitiges Ballzuspiel zum erneuten dreimaligen Pellen etc.



Variation

Abstand verkürzen. Bälle einmal links, dann rechts zuspielen oder via Boden.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO