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.

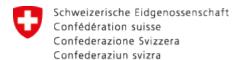
Zu zweit, einander gegenüber stehend, mit einem beliebigen Ball beidoder einhändig im selben Takt prellen. Nach dreimaligem Prellen gegenseitiges Ballzuspiel zum erneuten dreimaligen Prellen etc.



Variation

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

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



Bundesamt für Sport BASPO