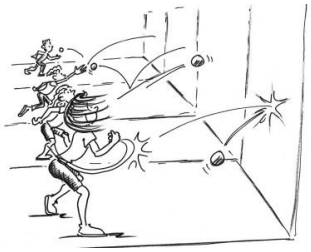
One Wall Ball: Wand-Ab-Zehnerli

Diese Aufbaureihe ermöglicht es den Spielenden, sich mit dem Ball und dem Sprungverhalten vertraut zu machen. Zudem wird die Hand-Auge- Koordination und das Timing beim Schlagen geschult.



Alle Aufgaben werden von den Personen individuell ausgeführt. Pro Person ca. 2 Meter Abstand, damit genügend Bewegungsfreiheit garantiert ist. Zu Beginn ist der Abstand zur Wand ca. 5 Meter. Die folgenden Formen sollen jeweils 10 Mal wiederholt werden.

- Ball seithand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit der rechten Hand, 10 Mal mit der linken Hand)
- Ball überhand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit der rechten Hand, 10 Mal mit der linken Hand)
- Ball fallen und einem aufspringen lassen, danach den Ball mit der Hand an die Wand schlagen, aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit rechts, 10 Mal mit links schlagen)
- Ball zehn Mal mit der rechten Hand an die Wand schlagen
- Ball zehn Mal mit der linken Hand an die Wand schlagen
- Ball zehn Mal abwechselnd mit der linken und rechten Hand an die Wand schlagen
- Jedes dritte Mal den Ball aus der Luft («volley») schlagen

Einfacher

- Distanz zur Wand verkleinern
- Ball darf mehrmals aufspringen

Schwieriger

- Distanz zur Wand vergrössern

Material: Tennisbälle

Quelle: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Bundesamt für Sport BASPO