

Mit dem Tennisball für den Speerwurf

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p>Linienball (Herz-Kreislauf anregen) Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone / gegnerischen Grundlinie abgelegt werden kann. Pellen ist nicht erlaubt. Anzahl Schritte mit dem Ball vorgeben.</p>	<p>Maximal 4 gegen 4 (bei grösseren Gruppen mehrere Spielfelder)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tennisball
<p>Gymnastikformen (Physischer Aspekt)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. in Liegestützposition den Ball hin und her rollen. Ein Tennisball von der rechten Seite zur linken, der andere von der linken Hand zur rechten des Partners. 2. Vis a vis mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Ball übergeben und hinter dem Rücken durch. 3. Achterball: Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von einem Meter in leichter Grätschstellung aufstellen. Die Spielerinnen drehen den Oberkörper nach links aus und übergeben einen Ball hinter dem Rücken der Partnerin. Anschliessend auf die rechte Seite. So beschreibt der Ball eine Acht um die Spielerinnen. 4. Unten-oben durch: Den Ball zwischen den Beinen und über den Kopf übergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Immer zu zweit • Zuerst 20x als Training, danach ein kleiner Wettkampf. Welches Zweierteam schafft als erstes 20 Wiederholungen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tennisbälle
<p>Tennisball auf den Boden schleudern (Aktivierung, Schulterbeweglichkeit, techniknah und spielerisch) Einen Tennisball so auf den Boden schleudern, dass er wieder möglichst hoch in die Luft springt. Nach jedem Aufprall 1x unter dem Ball hindurch rennen/rollen. Wer schafft die meisten Unterquerungen?</p>	<p>Jeder für sich mit der rechten und linken Hand werfen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tennisbälle
<p>Stafettenform Wandabpraller (Aktivierung, techniknah) In 3er Teams wird bis zum Reifen am Boden gerannt. Von dort aus wird der Tennisball an die Wand geworfen und im Reif stehend wieder gefangen. Gelingt dies, darf der Reif eine Stufe weiter weg von der Wand platziert werden. Wer schafft zuerst alle 10 Stufen?</p>	<p>Die Stufen werden mit Hütchen markiert. Gelingt es einem Athleten nicht, den Ball im Reifen stehend zu fangen, kommt die nächste Person zu ihrem Versuch.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tennisbälle • Reifen • Hütchen • Organisationskizze