

## BALLSTUNDE

### Benötigt wird:


1 Zeitung, 1 Ball der springen kann (je kleiner der Ball, desto schwieriger die Aufgabe), kann aber auch mit unterschiedlichen Bällen durchgeführt werden.

### Basketball

1	<b>Prellen mit dem Basketball</b>	Prellen des (Basket-)Balls einhändig, mit der linken und rechten Hand. Finger sind leicht gespreizt, Ball nach unten drücken.	<b>10 Wiederholungen je Seite</b>
2	<b>Prellen mit dem Ball in der Fortbewegung</b>	Prellen des Balls und dabei vorwärts-/bzw. rückwärtslaufen	<b>10 Wiederholungen je Seite</b>
3	<b>Prellen mit in die Hocke gehen</b>	<b>Ausgangsposition:</b> Stand <b>Bewegungsablauf:</b> Prellen und dabei langsam in die Hocke gehen und dann wieder aufrichten.	<b>10 Wiederholungen</b>
4	<b>Ball um den Körper herumprellen (Handwechsel)</b>	<b>Ausgangsposition:</b> Stand <b>Bewegungsablauf:</b> den Ball einmal um den Körper herum prellen (von der rechten Seite mit der rechten Hand starten bis hinter den Rücken und dann mit der linken Hand übernehmen und andersherum.	<b>10 Wiederholungen</b>
5	<b>Ball zwischen den Beinen durchprellen (Handwechsel)</b>	Stelle dich in Schrittstellung auf und prelle den Ball so, dass er von der einen Seite zwischen deinen Beinen durch auf die andere Seite springt.	<b>10 Wiederholungen</b>

### Fußball

1	<b>Ball zwischen Füßen hin und her spielen</b>	Der Ball wird von der Innenseite des rechten Fußes zur Innenseite des linken Fußes gespielt und andersherum. Schau, dass die Bewegung locker ausgeführt wird, Beine nicht komplett durchstrecken.	<b>10 Wiederholungen je Fuß</b>
2	<b>Ball mit der Fußsohle abwechselnd antippen</b>	<b>Ausgangsposition:</b> Ein Fuß berührt mit der Fußsohle den Ball, Standfuß ist neben dem Ball. <b>Bewegungsablauf:</b> Wechselsprung. Standfuß wechselt und anderer Fuß berührt mit der Sohle den Ball, wichtig nur Ball berühren nicht draufstehen.	<b>10 Wiederholungen je Seite</b>
3	<b>Ball mit Sohle nach innen und außen ziehen</b>	<b>Ausgangsposition:</b> Ein Fuß berührt mit der Fußsohle den Ball, Standfuß ist neben dem Ball. <b>Bewegungsablauf:</b> Ball mit der Sohle nach innen ziehen und dann nach außen, danach Fußwechsel.	<b>10 Wiederholungen je Seite</b>

4	<b>Ball um freies Bein führen</b>	<b>Ausgangsposition:</b> Ein Fuß berührt mit der Fußsohle den Ball, Standfuß ist neben dem Ball. <b>Bewegungsablauf:</b> Ball mit der Sohle nach hinten ziehen und dann um das Standbein herum wieder nach vorne.	<b>10 Wiederholungen</b> 
5	<b>Ball mit Innenseite und Außenseite hin und herspielen</b>	<b>Ausgangsposition:</b> Ball liegt seitlich neben dem Spielfuß. <b>Bewegungsablauf:</b> Ball mit dem Außenrist (Außenseite) zur Seite spielen. Mit der Innenseite desselben Fußes Ball stoppen. Dann das Gleiche mit dem anderen Fuß.	<b>10 Wiederholungen</b>

### Handball mit Zeitungskugel

1	<b>Zeitung zu einem Ball, der gut in der Hand liegt zusammenknüllen - Wurf mit dem Ball</b> (kann man auch in der Wohnung machen)	Der Zeitungsball wird aus der Schrittstellung geworfen. Bei Rechtshändern linkes Bein vorne, bei Linkshändern rechtes Bein vorne.	<b>10 Wiederholungen je Seite</b> 
2	<b>Zeitungsball Sprungwurf</b>	Mit 3 Schritten Anlauf einen Sprungwurf durchführen. Bei Rechtshändern startet man mit dem linken Fuß: links, rechts, links. Man springt vom linken Fuß ab und wirft den Ball im Flug (Linkshänder starten mit dem rechten Fuß). Probiere beide Seiten aus.	<b>10 Wiederholungen je Seite</b>
3	<b>Trickshot: Hinter dem Rücken</b>	Wirf den Zeitungsball hinter deinem Rücken vorbei. Der Körper verdeckt den Ball, dadurch schwierig für den Torwart einzuschätzen.	<b>10 Wiederholungen</b>
4	<b>Trickshot: Sprungwurf mit Drehung</b>	Spring mit einem Bein ab, dreh dich um 360 Grad und wirf den Ball aus der Drehung.	<b>10 Wiederholungen</b>
5	<b>Zielwurf auf Tor oder Gegenstand</b>	Suche dir ein Ziel z.B. einen Rucksack oder ein kleines Tor, eine PET Flasche etc.. Versuche diese mit dem Zeitungsball zu treffen.	<b>10 Wiederholungen</b>

## Spiele

<b>1</b>	<b>Basketball Shootout</b> (für einen oder mehrere Spieler)	Gespielt wird auf einen oder mehrere Papierkörbe oder Ähnliches. Legt eine Abwurflinie fest, von der alle Spieler werfen müssen. Legt eine Reihenfolge fest oder spielt direkt parallel. Jeder Spieler hat 10 Versuche, wer mehr Treffer erzielt ist der Gewinner. Die Übung kann durch ein Zeitlimit für die Würfe oder einen weiteren Abstand zum Ziel erschwert werden.
<b>2</b>	<b>Schöne Tore</b> (Fußball oder Handball) (für einen oder mehrere Spieler)	Bestimme ein Tor, wenn ihr alleine spielt macht das Tor entweder sehr klein oder stellt einen Torwart (Rucksack, Eimer etc.) ins Tor. Nun versucht ihr aus verschiedenen Positionen Tore zu erzielen. Z. B. mit Trickshots, über eine Mauer zirkeln, ohne das der Ball den Boden berührt, etc.

Weitere Trainingseinheiten, -übungen und Anregungen findet ihr auf unserer Homepage unter:

<https://www.tsv-heumaden.de/sportangebote/sport-fuer-zu-hause/>