

Stundenbeschreibung Impuls-Seminar 2017

Ballkoordination

Die Basis jedes Ballsporttrainings sollte die Einbeziehung möglichst vieler koordinativer Fähigkeiten sein. Vereinfacht gesagt sollten viele Sinne angesprochen bzw. auch teilweise gleichzeitig verwendet werden. Nach neueren Erkenntnissen geht der Trend immer mehr weg von möglichst vielen Wiederholungen, um eine Bewegung perfekt einzuschleifen, dafür sollte man die Bewegung auf möglichst viele verschiedene Arten unter möglichst vielen verschiedenen Bedingungen ausführen.

MATERIAL

diverse Spielbälle, Spielbälle in unterschiedlichen Größen, viele Tennisbälle

- 1) 2 Bälle am Boden werfen und anschließend wieder fangen / vorwärts
- 2) 2 Bälle in die Höhe werfen (Kopfhöhe) und dann wieder fangen / vorwärts
- 3) 2 Bälle gleichzeitig am Boden prellen (ohne fangen) / vorwärts
- 4) 2 Bälle gleichzeitig am Boden prellen (ohne fangen) / sidesteps
- 5) 2 Bälle abwechselnd am Boden prellen (ohne fangen) / vorwärts
- 6) 1 Ball am Boden prellen, den anderen Ball in die Höhe werfen und wieder fangen (gleichzeitig) / vorwärts
- 7) 2 Bälle gleichzeitig am Boden prellen (ohne fangen) / sidesteps
- 8) 2 Bälle gleichzeitig am Boden prellen (ohne fangen) + die Bälle mit den Händen einmal überkreuzt und einmal normal / vorwärts
- 9) Differenzieren, 2-3 Übungen nochmals mit unterschiedlichen Bällen ausführen
Steigerungen falls für manche Athleten zu leicht:
 - Vor bzw. hinter dem Körper klatschen
 - Ein Auge geschlossen halten
 - Tempo steigern
 - Kognitive Aufgaben miteinbeziehen

Partnerübungen, Abstand zueinander 3-4 Meter mit Matte / Sensotraining

- 1) Fußball in die Höhe werfen, PartnerIn wirft einen zweiten Fußball zu, fangen und wieder zurückwerfen + Steigerungen einbauen
- 2) Wie Übung 1, nur den Ball mit dem Fuß oder Kopf zurückspielen
- 3) Jeder Spieler prellt einen Basketball am Boden und gleichzeitig werden 2 Fußbälle hin und her gepasst (Steigerung: 2 Bälle am Boden prellen)
- 4) Jeder Spieler hat 2 Bälle in der Hand und diese werden gleichzeitig hin und her geworfen
- 5) Wie Übung 4, nur müssen die Bälle überkreuzt gefangen werden

Steigerungen falls für manche Teilnehmer zu leicht:

- Vor bzw. hinter dem Körper klatschen
- Ein Auge geschlossen halten
- Kognitive Aufgaben miteinbeziehen
- Drehung

Partnerübungen - Reaktionsfähigkeit, Abstand zueinander 3-4 Meter

Übung 1

2 Tennisbälle in der Hand ausgestreckt neben dem Körper halten und einen fallen lassen, Partner muss den Ball nach einem Aufsprung wieder fangen

Übung 2

So wie Übung 1, nur darf der Ball nicht Aufspringen und der Abstand zueinander wird auf einen Meter verkürzt, zusätzlich werden die Hände hinter dem Körper verschrenken

Partnerübungen, Abstand zueinander 1-2 Meter

Übung 1

Ausgangsposition: A hält den Reifen waagrecht mit beiden Händen in Hüfthöhe vor seinem Körper. B steht mit dem Ball davor. Aufgabe: B lässt den Ball von oben durch den Reifen fallen, fängt ihn auf und wirft dann den Ball von unten nach oben und fängt ihn.

Variation: Verschiedene Wurfhöhen, verschiedene Bälle verwenden.

Übung 2

Ausgangsposition: Stand gegenüber, Abstand 2m.

Aufgabe: A wirft B den Ball zu, B fängt den Ball und wirft ihn A zurück, der zweite Ball wird zeitgleich zwischen A und B am Boden hin und her gepasst

Übung 3

Ausgangsposition: Stand gegenüber, Abstand 2m.

Aufgabe: A wirft seinen Ball senkrecht hoch, B wirft A seinen Ball zu, A fängt ihn und wirft ihn schnell B zurück und fängt dann wieder seinen Ball.

Variation: Der eigene Ball darf vor dem Fangen einmal aufprellen.

Übung 4

Ausgangsposition: Kreisaufstellung von 4 Personen.

Aufgabe: 4 verschiedene Bälle sind gleichzeitig im Spiel, wobei jeder Ball nur in einer bestimmten Form gespielt werden darf. (z.B. Wurfhand re., Wurfhand li., beidhändig, Bodenpass, mit dem Fuß rollen.

Übung 5

Ausgangsposition: 4 Personen stehen im Quadrat gegenüber.

Aufgabe: Ball wird dem gerade Gegenüberstehenden zugeworfen und mit dem diagonal Gegenüberstehenden wird nach dem Wurf der Platz gewechselt

Übung 6

Ausgangsposition: 4 Personen stehen sich im Quadrat gegenüber.

Aufgabe: 2 diagonal Stehende rollen sich abwechselnd einen Reifen zu. Die beiden Anderen werfen einen Ball durch den rollenden Reifen.