



Trainingseinheit 7

Zeitraum: KW28

Verkündung der Übungen: 29.06.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: **01.07.!!!**

Einreichung der Ergebnisse bis: **03.07.!!!**

Übung 1:

Aufgabe: Verwende zwei kleine Tennisbälle. Alternativ kannst du auch mit zwei Paar Socken arbeiten. beide Bälle gleichzeitig nach oben, einen mit der rechten und einen mit der linken Hand, und fange sie wieder mit der gleichen Hand auf.

Ziel: Versuche möglichst oft die Bälle nach oben zu werfen und wieder zu fangen.

Übung 2:

Aufgabe: Wirf die Bälle wie in Übung 1 nach oben. Während die Bälle in der Luft sind wechseln die Hände die Position, sodass sie beim Fangen überkreuzt sind.

Ziel: Versuche möglichst oft die Bälle nach oben zu werfen und wieder zu fangen.

Übung 3: (Profiübung)

Aufgabe: Wirf deinen kleinen Ball mit der linken Hand nach oben und prelle gleichzeitig einen Handball mit der rechten Hand.

Ziel: Versuche möglichst oft die Bälle nach oben zu werfen und zu prellen.



Übung 4:

Aufgabe: Suche dir eine Linie oder lege ein Seil aus. Stell dich dahinter und prelle deinen Ball im Wechsel rechts und links von der Linie ohne dass du den Ball aufnehmen musst. Wenn das mit der starken Hand klappt, übe es mit der schwachen Hand.

Ziel: Behalte die Kontrolle über den Ball beim Prellen.

Übung 5:

Aufgabe: Stell deine Füße deutlich weiter als schulterbreit auf. Gehe etwas in die Hocke. Versuche nun deinen Ball zwischen den Beinen zu prellen, indem du deinen Arm von hinten zwischen die Beine führst. Wenn das mit deiner starken Hand gut klappt, übe es mit der schwachen Hand.

Ziel: Versuche den Ball so oft wie es geht zu prellen ohne die Kontrolle zu verlieren.

Übung 6: (EXTRA)

Aufgabe: Da es auch diese Woche heiß werden soll, haben wir wieder eine Wasserbomben-Übung parat: Starte im Stand. Wirf die Wasserbombe hoch und fange sie im Sitzen wieder auf.

Ziel: Die Wasserbombe sollte beim Fangen nicht kaputt gehen. Falls doch, hast du wenigstens eine kleine Abkühlung erhalten! Viel Spaß!