



#### PARTNERÜBUNG

## DOPPELPASS ÜBER BANDE

#### DU BRAUCHST

Einen Ball

#### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch nebeneinander im Abstand von einem Meter vor eine Wand. Geht nun jeweils drei Schritte auseinander. Versuche nun, den Ball so gegen die Wand zu werfen, dass dieser bei Deiner Freundin/Deinem Freund ankommt. Schafft Ihr es, den Ball zehn mal hin und her zu werfen?

#### VARIATIONEN

Ist die Übung zu einfach? Dann geht gerne weiter auseinander und wiederholt die Übung. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Doppelpässe?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

## FLIEGENDER WECHSEL

### DU BRAUCHST

Zwei Bälle

### UND SO GEHT ES

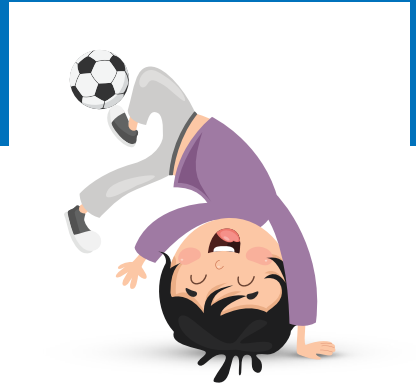
Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch gegenüber voneinander hin. Geht nun jeweils fünf Schritte auseinander. Werft den Ball gleichzeitig hoch, tauscht die Positionen und fangt den Ball der bzw. des anderen.

### VARIATIONEN

Ist die Übung zu einfach? Dann geht gerne weiter auseinander und wiederholt die Übung.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## HOCHHALTEN

### DU BRAUCHST

Einen Ball

### UND SO GEHT ES

Diese Übung kannst Du allein durchführen. Spiele den Ball mit Deinem Fuß hoch und versuche ihn dann so lange wie möglich hochzuhalten, ohne dass er den Boden berührt.

### VARIATIONEN

Die Übung ist zu einfach für Dich? Dann versuche den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß hochzuhalten. Alternativ kannst Du die Übung auch mit verschiedenen Gegenständen (Luftballon, Mini-Ball, ...) probieren. Viel Spaß!



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS