

## Übung 1: Werfen und Fangen

Variante 1: Die Spielenden werfen von der Altersklassenmarkierung gegen die Wand und fangen den Ball hinter dieser beidhändig und stehend wieder auf. Der Ball darf hierbei nicht den Boden berühren.

Variante 2.: Die Spielenden werfen einer Person unter Beachtung der Altersklassenmarkierung den Ball zu und bekommen diesen wieder zurückgespielt. Dabei soll der Ball beidhändig und ohne auf den Boden zu kommen, stehend gefangen werden.

**Der Abstand für U7 beträgt 2,0m und U9 und U11 stehen 2,5m entfernt.**

**1 Punkt = Werfen und Fangen**

**Zeitraumen= 30 Sekunden**

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 8 Punkte	≥ 10 Punkte	≥ 12 Punkte
2	5-7 Punkte	6-9 Punkte	7-11 Punkte
1	2-4 Punkte	2-5 Punkte	3-6 Punkte

## Übung 2: Koordination

Die Spielenden werfen den Ball in die Luft und berühren zunächst mit der rechten Hand die linke Schulter, dann die rechte Schulter mit der linken Hand. Anschließend klatschen sie in die Hände und fangen den Ball dann auf.

**1 Punkt= 1 korrekte Ausführung**

**Zeitraumen= 30 Sekunden**

Rangliste	U7	U9	U11
3	≥ 6 Punkte	≥ 10 Punkte	≥ 12 Punkte
2	4-5 Punkte	5-9 Punkte	7-11 Punkte
1	1-3 Punkte	2-4 Punkte	3-6 Punkte

## Übung 3: Schnelligkeit

Die Spielenden laufen um ein Feld (2x 1m) mit einem Ball in der Hand. In der Mitte einer kurzen Seite steht ein Hütchen oder sitzt der Helfer. Dies ist der Start- und Wendepunkt. Die Matte wird mit einer Seitwärts- vorwärts- seitwärts- rückwärts- Bewegung umlaufen. Blick und Oberkörper steigen stets in eine Richtung.

Nach einer Runde berühren die Spielenden das Hütchen bzw. den Helfer mit dem Ball. Danach laufen sie dieselbe Strecke wieder zurück, was bedeutet, dass kein Rundlauf stattfindet.

**1 Punkt= 1 Umrundung**

**Zeitraumen= 30 Sekunden**

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 7 Punkte	≥ 8 Punkte	≥ 9 Punkte
2	5-6 Punkte	6-7 Punkte	7-8 Punkte
1	2-4 Punkte	3-5 Punkte	4-6 Punkte

## Übung 4: Zielwerfen

Variante 1: Vor dem Spielenden werden 8 Hütchen platziert. Die Spielenden versuchen mit 8 Würfeln möglichst viele Hütchen zu treffen. Der Abstand zum Ziel beträgt 3 Meter.

Variante 2: Vor dem Spielenden wird ein Gegenstand (zum Abwerfen geeignet) platziert. Der Spielende versucht mit 8 Würfeln so oft wie es geht, den Gegenstand abzuwerfen. Der Abstand zum Ziel beträgt 3 Meter.

**1 Punkt= 1 Treffer**

**Zeitraumen: ohne Vorgabe**

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 4 Punkte	≥ 5 Punkte	≥ 6 Punkte
2	3 Punkte	3-4 Punkte	4-5 Punkte
1	1-2 Punkte	1-2 Punkte	2-3 Punkte

## Übung 5: Prellen

2 Hütchen oder andere Gegenstände werden in einem Abstand von 4 Metern aufgestellt. Als Startpunkt wird eine Stelle in der exakten Mitte zwischen den Hütchen markiert. Die Spielenden starten an der Markierung. Sie laufen stets vorwärts in Form einer Acht um die beiden Hütchen herum.

Dabei prellen sie durchgehend. Ob die Kurven dabei von links oder rechts gelaufen werden, bleibt den Spielenden selbst überlassen. Sollte der Ball verloren gehen, muss am Verlustpunkt wieder neu gestartet werden und die Zeit läuft dabei weiter.

**1 Punkt= 1 halbe Runde (ab Überquerung der Startmarkierung)**

**Zeitraumen= 30 Sekunden**

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 8 Punkte	≥ 12 Punkte	≥ 16 Punkte
2	4-7 Punkte	9-11 Punkte	11-15 Punkte
1	2-4 Punkte	5-8 Punkte	8-10 Punkte