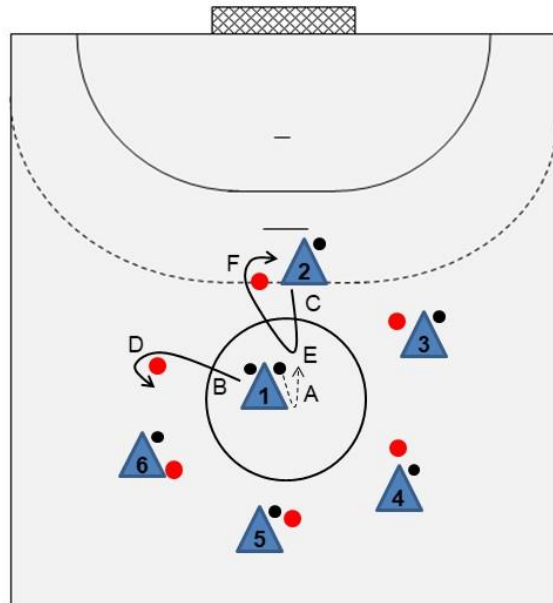


Januar2020	Prell- und Laufkoordination	6	★
Benötigt:	Für jeden Spieler ein Bodenplättchen und einen Ball, Kreise auf dem Hallenboden		

Aufbau:

- Vorhandene Kreise auf dem Hallenboden wählen, oder Kreise mit Tape aufkleben.
- Jeweils sechs Spieler starten an einem Kreis, jeder Spieler hat einen Ball, ein zusätzlicher Ball liegt im Kreis.
- Für jeden Spieler um den Kreis ein Bodenplättchen wie abgebildet auslegen.

**Ablauf:**

- **1** startet in der Mitte stehend mit zwei Bällen.
- **1** prellt einen der beiden Bälle fest auf den Boden auf und läuft danach mit dem zweiten Ball prellend aus dem Kreis (B).
- Sobald **1** den Ball im Kreis aufgeprellt hat (A), läuft **2** prellend in den Kreis (C) und prellt den zweiten Ball ebenfalls einmal auf (E).
- Danach folgenden die anderen Spieler im Kreis herum, usw.
- Nachdem die Spieler den Ball im Kreis aufgeprellt haben, umlaufen sie ihr Bodenplättchen (D und F) und warten, bis sie wieder an der Reihe sind.

Zusatzaufgaben (nachdem die Spieler wieder aus dem Kreis herausgelaufen sind):

- Zwei schnelle Hampelmannbewegungen auf der Stelle, den Ball dabei jedes Mal über dem Kopf in die andere Hand übergeben.
- 2-Mal hochspringen und dabei jeweils eine 180 Grad Drehung absolvieren (dabei den Ball in die Luft werfen und wieder fangen).

Weitere Übungen auf www.handball-uebungen.de