

# Zirkeltraining – Koordination

## Material:

Bälle, Leibchen

## Organisation/Ablauf:

Es werden fünf Stationen aufgebaut (Bild 1). Jede Übung wird eine Minute lang durchgeführt. Dann wird in einer 30-sekündigen Pause zur nächsten Station gewechselt. Die Spielerinnen und Spieler gehen paarweise zusammen.

### Passen mit Ball und Leibchen – Partnerübung (Bild 2)

Zwei Personen spielen sich fortlaufend gleichzeitig ein Leibchen und einen Handball zu. Mit der einen Hand wird das Leibchen – und mit der anderen Hand der Handball gefangen.

### Variation:

Zwei Personen stehen sich gegenüber und passen sich gleichzeitig ein Leibchen und einen Handball zu. Dabei bleiben sie immer in Bewegung (Stoßbewegung zur Passabgabe). Leibchen und Handball werden versetzt geworfen. Eine Person wirft das Leibchen, die andere Person den Ball.

### Prellen und Leibchen fangen – Partnerübung (Bild 3)

Zwei Personen stehen sich gegenüber und prellen einen Handball. A hält in der freien Hand ein Leibchen, das er nach ein paar Sekunden in die Luft wirft. B muss versuchen, es zu fangen, ohne dabei das Prellen zu unterbrechen.

### Prellen und Ball rollen – Partnerübung (Bild 4)

Beide Personen prellen dauerhaft einen Ball, einen dritten rollen sie sich fortlaufend zu. Sie nehmen den gerollten Ball mit der freien Hand auf und rollen ihn wieder zurück.



**Passen mit Positionswechsel** (Bild 5)

Zwei Personen stehen sich gegenüber und passen sich einen Handball zu. A hat ein Leibchen in der Hand. Wirft A das Leibchen gerade nach oben, versucht B das Leibchen zu fangen und nimmt die Position von A ein. Anschließend wechselt die Aufgabe.

**Leibchen Fußballer** (Bild 6)

Zwei Personen stehen sich gegenüber und spielen sich einen Ball mit dem Fuß zu. Gleichzeitig werfen sich die beiden ein Leibchen zu und versuchen dabei, den Fußball kontrolliert zu stoppen und weiterzuspielen.

