

Inhalt

Vorwort	4
---------------	---

Materialaufstellung und Hinweise	5
--	---

Handball

Station 1: Ball über die Schnur	9
Station 2: Torwurf.....	10
Station 3: Ball prellen.....	11
Station 4: Angriff und Verteidigung	12
Station 5: Bodenpass.....	13
Station 6: Genaues Zielen	14
Station 7: Hütchenwurf.....	15
Station 8: Tchoukball	16
Station 9: Zielwurf	17
Station 10: Sprungwurf	18
Station 11: Stören	19
Station 12: Genaues Passen	20

Basketball

Station 1: Nummernpassen	21
Station 2: Verteidigen.....	22
Station 3: Ball fangen.....	23
Station 4: Sternschritt.....	24
Station 5: Sternschritt in Aktion.....	25
Station 6: Bälle sammeln	26
Station 7: Dribbelmix.....	27
Station 8: Korbwurf	28
Station 9: Verschiedene Positionen	29
Station 10: Bälle erobern	30
Station 11: Drei gegen Drei.....	31
Station 12: Korbleger	32
Station 13: Passen.....	33

Fußball

Station 1: Schuss mit der Innenseite	34
Station 2: Ballannahme.....	35
Station 3: Torschuss	36
Station 4: Minispiel.....	37
Station 5: Im Slalom vorbei.....	38
Station 6: Hütchen schieben	39
Station 7: Staffel.....	40
Station 8: Kopfball.....	41
Station 9: Genaues Dribbeln.....	42
Station 10: Passen	43
Station 11: Schützenkönig	44
Station 12: Bankpass	45
Station 13: Torwart.....	46

Volleyball

Station 1: Luftballon	47
Station 2: Baggern	48
Station 3: Brettball	49
Station 4: Wandpritschen.....	50
Station 5: Im Kreis pritschen	51
Station 6: Werfen und Fangen	52
Station 7: Aus dem Sitzen.....	53
Station 8: Ball durch den Reifen (Vorübung Aufschlag von unten)	54
Station 9: Aufschlag von unten	55

Tennis

Station 1: Balancieren.....	56
Station 2: Balltransport	57
Station 3: Zeitungsprellen	58
Station 4: Schießbude.....	59
Station 5: Ball flach halten.....	60
Station 6: Luftballon hoch halten	61
Station 7: Schläger halten.....	62
Station 8: Ball über die Bank	63
Station 9: Die Gewinner bleiben	64
Station 10: Bälle schlagen	65

Allgemeine Ballübungen

Station 1: Ausweichen.....	66
Station 2: Prellparcours	67
Station 3: Ball auf Ball	68
Station 4: Ball gegen die Wand.....	69
Station 5: Kunststoffstückchen	70
Station 6: Schnelle Reaktion.....	71
Station 7: Platzwechsel.....	72
Station 8: Kegeln.....	73
Station 9: Hand und Fuß	74
Station 10: Balljonglage.....	75
Station 11: Ball hoch halten	76

Anhang

Laufzettel	77
Spielideen	78