

## 5.3.2 Partnerübungen

### 5.3.2.1 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit

#### Fangen mit Markierungshütchen

Den Ball zum Partner werfen, der ihn mit einem Markierungshütchen auffängt.



#### Zwei Bälle fangen

Zwei Spieler werfen sich jeweils zwei Bälle gleichzeitig zu.



#### Hinter dem Rücken fangen

Spieler A wirft in hohem Bogen einen Ball zu Spieler B, der ihn hinter dem Rücken auffängt.

#### Variation:

- » Beide Spieler werfen sich gleichzeitig einen Ball zu und versuchen diesen jeweils hinter dem Rücken aufzufangen.

#### Passen mit Partner

Spieler A passt seinen Ball direkt, B passt indirekt.

#### Variation:

- » Beide Spieler passen direkt mit jeweils derselben Hand.

#### Fliegende Bälle

Spieler A wirft seinen Ball hoch. Während dieser Ball in der Luft ist, wirft ihm Spieler B seinen Ball zu. A passt sofort zu B zurück und fängt seinen eigenen Ball wieder auf.



### Variationen:

- » Nach jeder Aktion werden die Aufgaben gewechselt. A wirft hoch und spielt zu B zurück, anschließend wirft B hoch, usw.
- » Den zugeworfenen Ball zurückköpfen.
- » Den zugeworfenen Ball mit der Innenseite des Fußes zurückspielen.
- » Den zugeworfenen Ball zurückpritschen/-baggern.

### Jonglieren mit drei Bällen

Zwei Spieler werfen sich im Wechsel drei Bälle zu. A hat zwei Bälle und wirft einen Ball in hohem Bogen zu B. Sobald dieser Ball den Scheitelpunkt erreicht hat, wirft B seinen Ball zu A. Anschließend wirft A seinen zweiten Ball zu B.

Hinweis: Die Bälle müssen immer mit beiden Händen gefangen und geworfen werden.



### Abklatschen

Zwei Spieler stehen sich ungefähr drei Schritte voneinander entfernt mit dem Blick zueinander gerichtet gegenüber. Sie werfen jeweils ihren Ball hoch, klatschen sich in der Mitte ab und fangen ihren eigenen Ball wieder auf. Der Ball darf einmal aufprellen.

### Variationen:

- » Der Ball muss direkt gefangen werden.
- » Den Ball mit der Innenseite des Fußes zur Seite mitnehmen.



### Prellen und passen

Zwei Spieler prellen jeweils einen Ball. Ein dritter Ball wird mit der freien Hand hin und her gepasst.

### Variation:

- » Der dritte Ball wird indirekt hin und her gepasst.

