

up&down drills

Übungen zum WarmUp für die Schnelligkeit, für das Fangen des Balles, für die Beweglich- und Geschicklichkeit

Übungen 1-5:

jeder Trainingsteilnehmer mit einem Ball (zu Krafttrainingszwecken können auch heavyballs oder Medizinbälle genutzt werden)

Übungen 6 & 7:

zu zweit mit einem Ball

**Übung 1**

den Ball hochwerfen, hinsetzen, den Ball fangen; im Sitzen den Ball hochwerfen, aufstehen und den Ball fangen

Übung 2

auf den Rücken legen, den Ball hochwerfen, aufstehen und den Ball fangen, bevor er den Boden berührt

Übung 3

den Ball hochwerfen, auch den Bauch legen, die Arme und Beine strecken, aufstehen und den Ball fangen, bevor er den Boden berührt

Übung 4

den Ball auf den Boden prellen, hinsetzen, aufstehen und den Ball fangen, bevor er den Boden das 2. Mal berührt

Übung 5

hinsetzen, den Ball hochwerfen, aufstehen und den Ball mit gestreckten Armen fangen, bevor er den Boden berührt

Übung 6

eine Person läuft rückwärts weg von der Person, die den Ball hält; auf „go“ läuft die Person nach vorn in Richtung Ball und versucht diesen zu fangen, bevor er den Boden berührt

Übung 7

eine Person liegt auf dem Bauch, die andere Person hält den Ball; auf „go“ steht die Person auf und versucht den Ball zu fangen, bevor er das 2. Mal den Boden berührt

Die Übungen 6 & 7 können variiert werden: auf den Rücken legen, hinsetzen, mit dem Rücken zum Ziel, usw.