

Training für die handballfreie Zeit - Prellen

Führe die Übungen immer einmal mit der starken und einmal mit der schwachen Hand durch!

Übung		Tipps	Deine Notizen
1	Prelle den Ball im Stehen.	Zähle mit und schreibe die Anzahl der Preller auf. So merkst du, wenn du besser wirst!	
2	Prelle den Ball um deinen Körper.	Links herum und rechts herum	
3	Setz dich hin und prelle den Ball.	Du kannst auch andere Bälle nehmen.	
4	Leg dich auf den Bauch und prelle den Ball.		
5	Kannst du es auch, wenn du auf dem Rücken liegst?		

Training für die handballfreie Zeit - Prellen

Führe die Übungen immer einmal mit der starken und einmal mit der schwachen Hand durch!

Übung		Tipps	Deine Notizen
6	Das ist schwer: Prelle den Ball, setzt dich hin und steh wieder auf.		
7	Wie Nummer 6, aber nun legst du dich beim Prellen hin und stehst wieder auf.		
8	Prellen mit dem Zeigefinger – zuerst einfach nur prellen, dann versuche den Finger nach jedem Preller zu drehen.	sodass du im Wechsel mit der Innen- und Außenseite des Fingers prellst.	
9	Stell dich auf einen Hocker oder kleinen Stuhl und prelle von dort aus.	Pass auf, dass du sicher stehst!	
10	Wer schon gut prellen kann, versucht zwei Bälle gleichzeitig zu prellen.		

Training für die handballfreie Zeit - Prellen

Bau dir eine Strecke zum Prellen auf. Den Abstand kannst du bestimmen. Als Hütchen kannst du Eimer oder Wasserflaschen verwenden. Hast du noch eine andere Idee?



Übung		Tipps	Deine Notizen
11	Prelle um alle Hütchen herum.	Das Tempo und wie oft, bestimmst du selbst.	
12	Wie Übung 11, jetzt im Hopslerlauf.		
13	Versuche es nun im Seitwärtslaufen.		

Training für die handballfreie Zeit - Prellen

Führe die Übungen immer einmal mit der starken und einmal mit der schwachen Hand durch!

Übung		Tipps	Deine Notizen
14	<p>Prelle vorwärts zum ersten Hütchen und rückwärts zurück, dann vorwärts zum zweiten und rückwärts zurück usw.</p>	<p>Nicht vergessen: Die Übungen immer mit beiden Händen machen</p>	
15	<p>Prelle zu einem Hütchen und prelle um das Hütchen herum, dann zum nächsten Hütchen und herum usw.</p>		
16	<p>Prelle im Slalom durch deine Hütchen Hütchen-Strecke.</p>	<p>Denke an den Handwechsel! Dein Körper ist immer zwischen dem Hütchen und dem Ball.</p>	
17	<p>Nimm dir ein altes Tuch. > Du stehst am ersten Hütchen. > Prelle zum zweiten Hütchen lege das Tuch dort ab. > Prelle um die restlichen Hütchen, bis du wieder an Hütchen 1 stehst. > Prelle zu Hütchen 2. > Nimm das Tuch auf und bringe es zu Hütchen 3 usw.</p>	<p>Das ist schwer! Versuche dabei immer zu prellen.</p>	



Training für die handballfreie Zeit - Prellen

Male dir mit Kreide ein paar Zahlen auf die Steine.
Entweder wie auf dem Foto hintereinander oder auch im Kreis.
Du kannst auch 1 – 2 – 3 – 2 – 1 aufmalen.

Übung		Tipps	Deine Notizen
18	Prelle in jedem Feld einmal.	Wenn du mit der Reihe fertig bist, beginnst du von vorn.	
19	Prelle in jedem Feld 2- und dann 3-mal.		
20	Prelle in jedem Feld die Zahl aus dem Feld.		