

Erste Übungen zum Roundnet – Stationskarten

M 1

Station 1: Ballgewöhnung

Material 1 Roundnet- oder Tennisball, 1 Reifen

Aufgabe Spiele den Ball mit der Hand so nach oben, dass er beim Herunterfallen im Reifen auf dem Boden aufkommt.

Beachtet Der Ball sollte mit der flachen Hand gespielt werden.



Variationen

- Verwende verschiedene Bälle (z. B. Prellball, Tennisball, Fußball).
- Übe auch mit deiner schwächeren Hand.
- Verkleinere oder vergrößere das Zielfeld (z. B. Viereck).



Station 2: Ball prellen

Material 1 Roundnet-Ball, 1 Reifen

Aufgabe Preme den Ball auf den Boden.

Beachtet Der Ball sollte mit der flachen Hand geprellt werden.



Variationen

- Verwende verschiedene Bälle (z. B. Prellball, Handball, Tennisball).
- Preme auch mit deiner schwächeren Hand.
- Nimm einen zweiten Ball dazu und prelle ihn ebenfalls.



M 1 Erste Übungen zum Roundnet – Stationskarten

Station 3: In den Reifen prellen

Material 1 Roundnet-Ball, 1 Reifen

Aufgabe Prellt euch den Ball mit einem Aufsetzer im Reifen gegenseitig zu. Zu Beginn könnt ihr den Ball auch zwischendurch fangen.

Beachtet Der Ball sollte mit der flachen Hand geprellt werden.



Variationen

- Verändert den Abstand zueinander.
- Prellt auch mit eurer schwächeren Hand.
- Lauft beim Prellen um den Reifen herum.
- Welches Paar erreicht die meisten „Preller“ hintereinander?



Station 4: Zuspiele

Material 1 Roundnet-Ball

Aufgabe Stellt euch in einer Reihe und von ca. 3 Metern gegenüber auf. Spielt euch den Ball zu.

Beachtet Der Ball sollte mit der flachen Hand gespielt werden.



Variationen

- Verändert den Abstand zueinander.
- Spielt auch mit eurer schwächeren Hand.
- Welches Paar erreicht die meisten Schläge hintereinander?



M 2 Freies Spiel am Roundnet – Lernkarte

Freies Roundnet-Spiel

Material 1 Roundnet-Netz, 1 Roundnet-Ball

Organisation Geht zu zweit zusammen und stellt euch mit dem Ball am Netz gegenüber



Aufgabe Spielt euch den Ball mit der flachen Hand über das Netz zu. Die Angabe erfolgt durch Einwurf des Balls. Spielt miteinander, nicht gegeneinander. Stellt euer Spieltempo aufeinander ein.

Beachtet Der Ball sollte immer im Blick sein. In der Grundposition sind deine Knie und Hüfte leicht gebeugt und die Belastung sollte auf den Fußballen sein. Die Hände befinden sich spielbereit neben bzw. vor dem Körper.



Variationen

- Fangt den Ball bevor er weiterrückt
- Spielt einen Gewinnsatz bis 5 Punkte aus. Hast du einen Punkt erzielt, hast du weiterhin die Angabe. Beim Stand von 15 : 15 sind 2 Punkte Differenz für den Sieg erforderlich.
- Versucht die Angabe mit einem Schlag zu machen.

Das Passen mit einem Partner – Lernkarte

M 3

Basics



Unter-Brust-Pass

- tiefe Grundposition
- Ball mit den Augen anvisieren
- Ball von unterhalb der Brust mit der flachen Hand spielen
- Ball nach oben spielen
- Bewegung erfolgt aufwärts
- Grundposition wieder einnehmen

Über-Brust-Pass

- tiefe Grundposition
- Ball mit den Augen anvisieren
- Ball von oberhalb der Brust mit der flachen Hand spielen
- Ball nach oben spielen
- Bewegung erfolgt aufwärts
- Grundposition wieder einnehmen

Beachte

Die tiefe Grundposition ist die Stellung, aus der man den Pass optimal ausführen kann.

Aufgabe

Geht zu zweit zusammen und führt folgende Übungen aus:

- Partner A wirft Partner B den Ball hoch zu, sodass dieser ihn mit der flachen Hand zurückspielen kann. Tauscht nach einiger Zeit die Rollen.
- Spielt euch den Ball mit der flachen Hand zu.
- Übt die Pässe mit eurer schwächeren Hand.
- Versucht, mit 2 Bällen (oder Luftballons) zu spielen.
- Wie viele Pässe schafft ihr ununterbrochen, ehe der Ball den Boden berührt?



Variation

Es sind nur Unter-Brust-Pässe oder Über-Brust-Pässe erlaubt.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de