



Level 3

BALLKONTROLLE MIT DER SOHLE

So geht's:

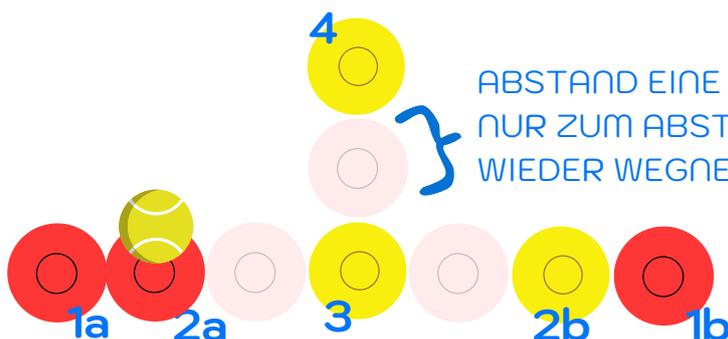
1. Stell dich mit dem linken Bein auf die Markierung 1a.
2. In der Hand hältst du acht Hütchen.
3. Der Ball liegt unter deinem rechten Fuß auf Markierung 2a.
4. Jetzt führst du den Ball nur mit der Sohle (Fußsohle) über die Markierungen 3, dann 4 und zurück zu 3 und 2.
5. Sobald der Ball auf Markierung 2 wieder ist, wirf ein Hütchen aus der Hand ab.
6. Wiederhole dies, bis du insgesamt vier Hütchen abgeworfen hast. Wechsel danach dein Standbein. Jetzt stehst du auf Markierung 1b und der Ball liegt auf 2b.
7. Führe den Ball jetzt mit der Sohle deines linken Fußes zu Markierung 3, dann 4 und über 3 zurück zu 2. Wirf ein Hütchen ab.
8. Die Zeit stoppt, wenn du alle Hütchen abgeworfen hast.

Ziel:

- 4 Runden pro Fuß in unter 80 Sekunden.
- Wenn du den Ball verlierst, geht's von vorne los!



ACHT HÜTCHEN IN DER HAND HALTEN. IMMER WENN EINE RUNDE GESCHAFFT WURDE, DARF MAN EIN HÜTCHEN ABLEGEN.



ABSTAND EINE MAKIERUNGSSCHEIBE. NUR ZUM ABSTAND MESSEN, DANACH WIEDER WEGNEHMEN.

EIN- UND BEIDBEINIGER SPRUNG

So geht's:

1. Stelle dich auf dein rechtes Bein.
2. Halte den Tennisball in der Hand.
3. Springe einbeinig von Markierung zu Markierung – immer mit dem rechten Bein.
4. Nach jedem Sprung: Stehe kurz stabil auf einem Bein.
5. Auf der vierten Markierung: Klemme den Ball zwischen deine Füße.
6. Springe beidbeinig bis zur letzten Markierung – ohne den Ball zu verlieren.
7. Nimm den Ball in die Hand und sprinte zurück zum Start.
8. Wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

Ziel:

- Springe sicher auf jede Markierung – erst rechts, dann links.
- Schaffe beide Durchgänge (rechts und links) in unter 30 Sekunden.
- Wenn du mit beiden Füßen gleichzeitig landest oder das Ziel verfehlst, musst du von vorne beginnen.

START

ZIEL



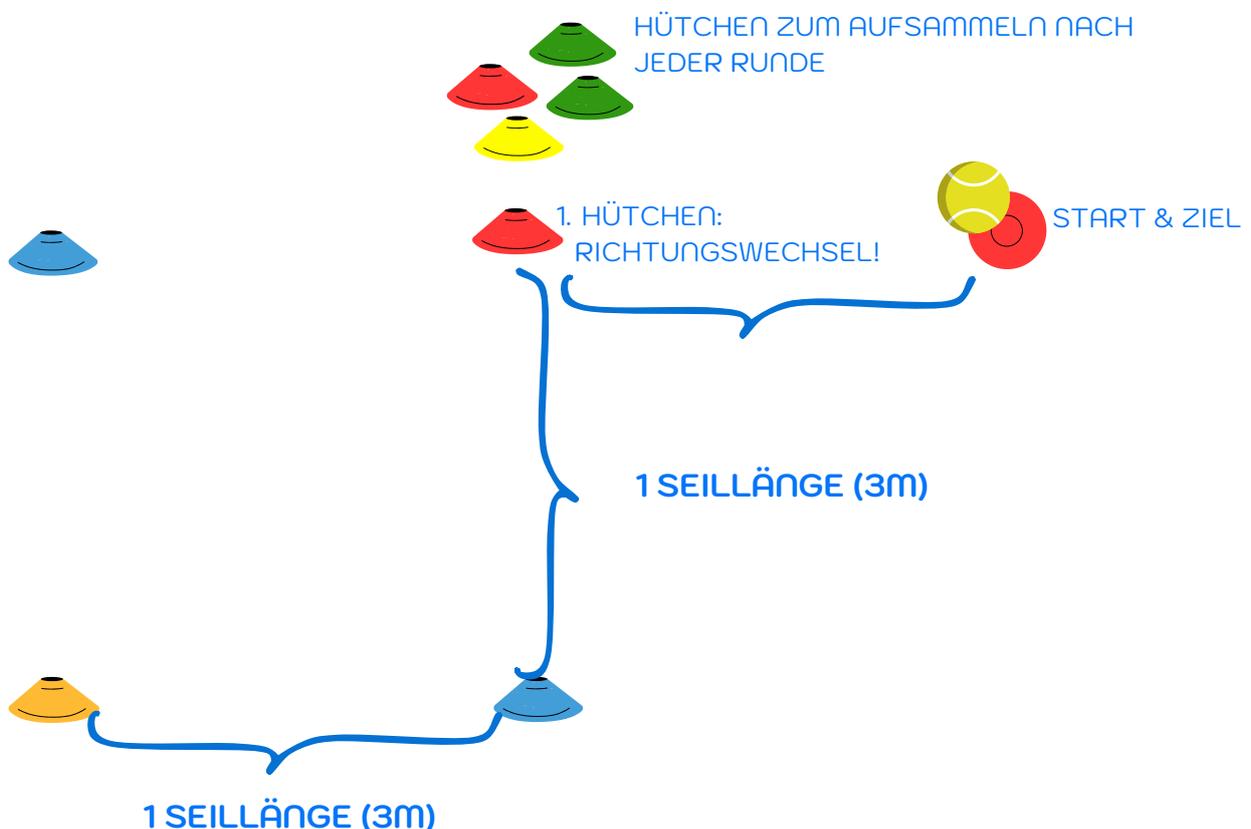
DRIBBLING AUF DISTANZ

So geht's:

1. Starte auf Kommando und beginne mit dem Dribbling.
2. Wie du dribbelst ist dir überlassen. Am besten kombinierst du verschiedene Dribblingstechniken für eine gute Ballkontrolle und Geschwindigkeit.
3. Dribbel einmal um die vier Hütchen und sammle, sobald du am 1. Hütchen wieder ankommst, eines der vier Hütchen auf.
4. Wechsel jetzt die Richtung und dribbel wieder um die vier Hütchen.
5. Nach jeder Runde: Nimm ein Hütchen beim ersten Hütchenpunkt auf.
6. Sobald du alle vier Hütchen eingesammelt hast, dribbel zum Startpunkt.
7. Die Zeit stoppt, wenn du mit dem Ball und allen vier Hütchen wieder an der Startmarkierung bist.

Ziel:

- Bewältige alle vier Runden und hole dir alle Hütchen in unter 90 Sekunden.



FANGEN MIT NUR EINEM AUGE

So geht's:

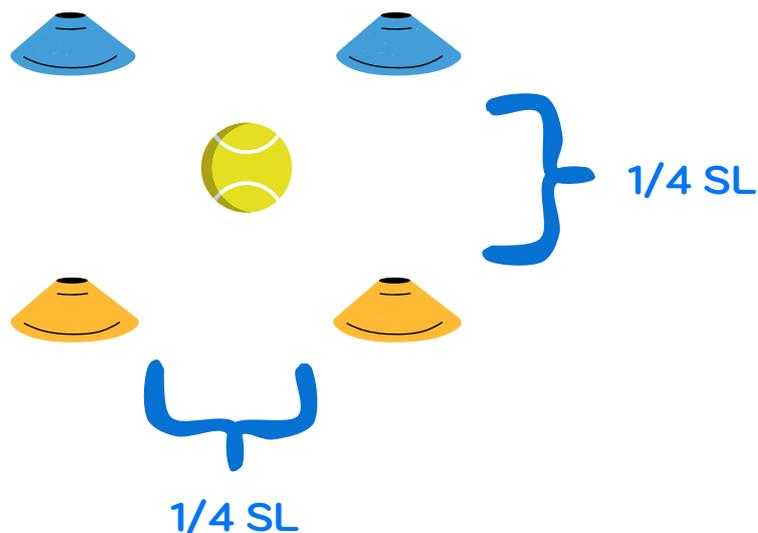
1. Stelle dich in das markierte Feld.
2. Halte einen Tennisball in der Hand.
3. Bedecke ein Auge mit einer Augenklappe.
4. Wirf den Ball in die Luft.
5. Während der Ball fliegt, tippe mit beiden Händen einmal kurz auf den Boden.
6. Fange den Ball, bevor er den Boden berührt, ohne das markierte Feld zu verlassen.
7. Wenn du den Ball gefangen hast, wechsle die Augenklappe auf das andere Auge und wiederhole die Übung.

Hinweis:

- Der Ball darf auch in der Hocke gefangen werden. Achte darauf, dass du beim Fangen nicht aus dem Feld trittst.

Ziel:

- Fange den Ball zweimal sicher, je einmal mit verdecktem linken und rechten Auge – und das innerhalb von zwei Minuten.



WURF UND SPRINT

So geht's:

1. Stelle dich hinter die Hütchenreihe, den Ball in der Hand.
2. Auf das Startkommando versuchst du, eines der vier Zielhütchen abzuwerfen.
Die Wurftechnik darfst du selbst wählen.
3. Direkt nach dem Wurf sprintest du deinem Ball hinterher.
4. Wenn du ein Zielhütchen getroffen hast, nimm es mit.
5. Dribble den Ball mit dem Fuß zurück zur Startmarkierung. Erst dort darfst du den Ball wieder in die Hand nehmen.
6. Solltest du ein Zielhütchen aufgesammelt haben, dann stapel es auf eines der Hütchen vor der Startmarkierung.
7. Mach deinen nächsten Wurf.

Ziel:

- Triff drei der vier Zielhütchen und sammle sie innerhalb von vier Minuten ein!

