

Bei allen Ballsportarten spielt die Beinarbeit eine dominierende Rolle. Je schneller und besser man sich bewegt, desto größer sind die Chancen - auch gegen den Einfluss von Gegenspielern - den Ball auch in schwierigen Situationen optimal spielen zu können. Die 20 Übungen im Video zeigen auf, wie die Beinarbeit über den koordinativen Aspekt verbessert werden kann. Als Hilfsmittel werden Laufleiter, Reifen, Stäbe, Seile und Bälle eingesetzt. Das Video gibt zahlreiche Anregungen für ein spielerisch ausgerichtetes Training mit Kindern und Jugendlichen. Bei entsprechender Belastungsdifferenzierung können die meisten Übungen auch im Erwachsenen- und Leistungstraining eingesetzt werden. Dieses Video wurde in Zusammenarbeit zwischen der Stadtbildstelle Nürnberg und Hubert Schneider, Dozent am Sportzentrum der Universität Erlangen-Nürnberg, erstellt. Es ist die sinnvolle Ergänzung zum Video "Schulung von Ballgefühl und Ballberechnung".

Beinarbeit im Ballsport 20 Übungen

1. Laufen über die Reifenreihe

Die Schüler laufen in verschiedenen Rhythmen über die am Boden ausgelegten Reifen.

2. Laufen über die Reifenreihe mit Zusatzaufgaben

Beim Laufen werden Zusatzaufgaben ausgeführt, z. B. Arme in Vor- oder Seithalte anheben, Arme ruhig am Körper halten.

3. Seitsteps durch die Reifengasse

Bei den Seitsteps durch die Reifengasse wird beim letzten Schritt der äußere Fuß ganz kurz im Reifen aufgesetzt.

4. Seitsteps durch die Reifengasse mit Zusatzaufgaben

In der Bewegung werden jetzt beim letzten Kontakt im Reifen Vorhand-Schläge oder Vorhand- und Rückhand-Schläge im Wechsel angedeutet.

5. Laufen über die Laufleiter

An der Laufleiter können sehr unterschiedliche Laufrhythmen und -techniken geschult werden.

6. Laufen über eine Reihe hochgelegter Stäbe

An den hochgelegten Stäben können verschiedene Lauftechniken eingesetzt werden. Explosiver Abdruck und schnelles Aufsetzen des Fußes sind Voraussetzung.

7. Step-in - Step-out am flachliegenden Reifen

Innerhalb und außerhalb des Reifens soll der Übende jeweils zwei schnelle Fußkontakte ausführen. Bewegungsrichtung und -kombination kann dabei selbst gewählt werden.

8. Sprungvariationen am hochgelegten Reifen

Am hochgelegten Reifen können Sprungkombinationen ohne und mit Drehung geübt werden.

9. Vor- und Rückwärtssprünge

Die Vor- und Rückwärtssprünge ohne Zwischensprung erfordern optimale Körperspannung, guten Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit zu schnellem und kräftigem Absprung.

10. Einbeinige Umsteigesprünge

Bei den Umsteigesprüngen muss der Übende das Gewicht auf dem Lande Bein abfangen, um sofort wieder abspringen zu können.

11. Sprungvariationen am liegenden Tau

Am langen Tau (Seil) werden Tappings, Kreuzsprünge und beidbeinige Sprünge rhythmisch aneinander gereiht.

12. Seilspringen

Das Seilspringen ist eine altbewährte Methode, um die Beinarbeit zu verbessern. Technik und Belastung können individuell gewählt werden.

13. Springen mit dem Fußkreisel

Der Fußkreisel fördert kreative Beinarbeit und Ausdauer.

14. Fußfechten

Durch schnelle Beinarbeit versucht der Übende, Fußtreffer des Partners mit der Papprolle zu verhindern.

15. Fangen des Spaßballes

Der unberechenbar abspringende Spaßball kann nur mit guter Beinarbeit gefangen werden.

16. Ballübungen

Damit der nur leicht hochgespielte Ball nach nur einem Aufsprung sofort wieder gespielt werden kann, muss das Spielbein sehr schnell aufgesetzt werden.

17. Ballübungen mit Zusatzaufgaben

Zwischen zwei Spielaktionen sollen möglichst viele Tappings erfolgen. Gute Ballbeobachtung und schnelle Beinarbeit sind unerlässlich.

18. Sohlenprellball

Der Ball wird mit der Sohle auf den Boden geprellt. Dazu muss das Spielbein sehr schnell aufgesetzt werden.

19. Sohlenprellball mit Fußwechsel

Jetzt wird der Ball abwechselnd mit der rechten und linken Sohle auf den Boden geprellt.

20. Knieball

Der Ball wird mit dem Knie (Oberschenkel) desselben Beines mehrfach in die Luft gespielt. Körperspannung und gute Gleichgewichtsfähigkeit sind wichtige Voraussetzungen zur Lösung dieser Spielaufgabe.

Text: Hubert Schneider, Universität Erlangen