

| | |
|---|----|
| Vorwort | 4 |
| Materialaufstellung und Hinweise | 5 |
| Handball | |
| Ball über die Schnur | 9 |
| Torwurf | 10 |
| Ball prellen | 11 |
| Angriff und Verteidigung | 12 |
| Bodenpass | 13 |
| Genaueres Zielen | 14 |
| Hütchenwurf | 15 |
| Tchoukball | 16 |
| Zielwurf | 17 |
| Sprungwurf | 18 |
| Stören | 19 |
| Genaueres Passen | 20 |
| Basketball | |
| Nummernpassen | 21 |
| Verteidigen | 22 |
| Ball fangen | 23 |
| Sternschritt | 24 |
| Sternschritt in Aktion | 25 |
| Bälle sammeln | 26 |
| Dribbelmix | 27 |
| Korbwurf | 28 |
| Verschiedene Positionen | 29 |
| Bälle erobern | 30 |
| Drei gegen Drei | 31 |
| Korbleger | 32 |
| Passen | 33 |
| Fußball | |
| Schuss mit der Innenseite | 34 |
| Ballannahme | 35 |
| Torschuss | 36 |
| Minispiel | 37 |
| Im Slalom vorbei | 38 |
| Hütchen schieben | 39 |
| Staffel | 40 |
| Kopfball | 41 |
| Genaueres Dribbeln | 42 |
| Passen | 43 |
| Schützenkönig | 44 |
| Bankpass | 45 |
| Torwart | 46 |

Volleyball

| | |
|---|----|
| Luftballon | 47 |
| Baggern | 48 |
| Brettball | 49 |
| Wandpritschen | 50 |
| Im Kreis pritschen | 51 |
| Werfen und Fangen | 52 |
| Aus dem Sitzen | 53 |
| Ball durch den Reifen (Vorübung Aufschlag von unten) | 54 |
| Aufschlag von unten | 55 |

Tennis

| | |
|------------------------------|----|
| Balancieren | 56 |
| Balltransport | 57 |
| Zeitungsprellen | 58 |
| Schießbude | 59 |
| Ball flach halten | 60 |
| Luftballon hoch halten | 61 |
| Schläger halten | 62 |
| Ball über die Bank | 63 |
| Die Gewinner bleiben | 64 |
| Bälle schlagen | 65 |

Allgemeine Ballübungen

| | |
|---------------------------|----|
| Ausweichen | 66 |
| Prellparcours | 67 |
| Ball auf Ball | 68 |
| Ball gegen die Wand | 69 |
| Kunststückchen | 70 |
| Schnelle Reaktion | 71 |
| Platzwechsel | 72 |
| Kegeln | 73 |
| Hand und Fuß | 74 |
| Balljonglage | 75 |
| Ball hoch halten | 76 |

Anhang

| | |
|-------------------|----|
| Arbeitsplan | 77 |
| Spielideen | 78 |