

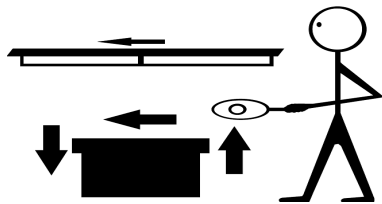


# TTG Rohrbach-St.Ingbert: [www.ttg-igb.de](http://www.ttg-igb.de)

Nachwuchstraining: Montag + Freitag, jeweils 16:00 – 17:30, Pestalozzischule Rohrbach

1	2
3	4
5	6

Station 1



### Hindernisparkour

Balanciere den Ball um die Hindernisse, ohne dass er auf den Boden fällt oder die eigene Hand berührt.

**Leicht:** 1. Bande umkreisen 2. Kleinen Kasten überqueren

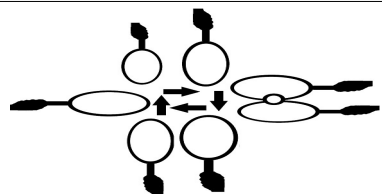
3. Slalomlauf rückwärts durch 3 Pylonen

**Schwer:** 1. Über Bank balancieren 2. Unter Bande über Bank unter Bande

3. Kleiner + großer Kasten + Runterspringen auf Matte

L	
S	

Station 2



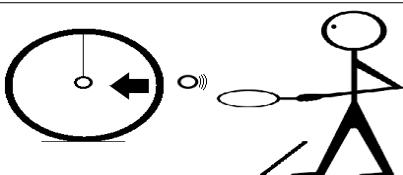
### Balancieren im Team

**Leicht:** mit Partner: den Ball auf dem Schläger balancieren und ihn dann auf den Schläger des Partners rollen lassen. Der Partner rollt ihn wieder zurück. Der Ball darf nicht runterfallen und nicht angefasst werden.

**Schwer:** Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und rollen den Ball auf den Schläger des linken Nachbars bis der Ball wieder bei dem ankommt, der begonnen hat.

L	
S	

Station 3



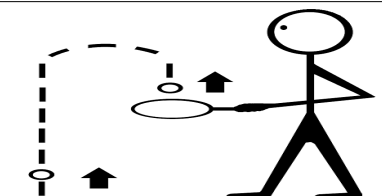
### Durch den Ring

**Leicht:** Schlage den Ball so, dass er durch den Reifen fliegt ohne die Linie zu übertreten. Der Ball darf beliebig oft den Boden berühren.

**Schwer:** Schlage den Ball so, dass er den Ball im Ring trifft. Der Ball darf beliebig oft den Boden berühren.

L	
S	

Station 4



### Jonglieren mit Bodenkontakt

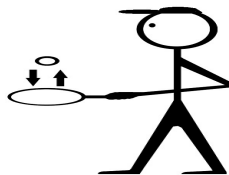
Spieler den Ball mit dem Schläger so hoch, dass der Ball vor dem nächsten Schlägerkontakt zuerst auf dem Boden aufkommt.

**Leicht:** 15 Wiederholungen mit Vorhand (Abkürzung: VH, die Schlägerseite, bei der der Daumen zu sehen ist)

**Schwer:** 15 Wiederholungen mit Rückhand (Abkürzung: RH, die Schlägerseite, bei der der Zeigefinger zu sehen ist)

L	
S	

Station 5



### Normales Jonglieren

Lasse den Ball auf dem Schläger aufspringen, ohne dass er herunterfällt.

**Leicht:** 15 Wiederholungen (Schlägerseite egal)

**Schwer:** 10 Wiederholungen, ABER abwechselnd Vorhand (VH, Daumen oben) und Rückhand (RH, Zeigefinger oben) (insgesamt 5x VH und 5x RH)

L	
S	

Station 6



### Gegen die Wand mit Bodenkontakt

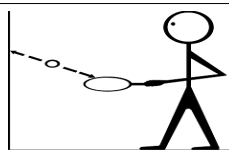
Spieler den Ball so gegen die Wand, dass er vor der nächsten Schlägerberührung zuerst auf dem Boden aufkommt.

**Leicht:** 6 Wiederholungen

**Schwer:** 12 Wiederholungen

L	
S	

Station 7



### Direkt gegen die Wand

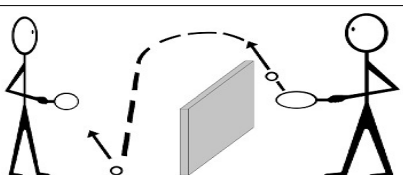
Spiel den Ball direkt gegen die Wand, ohne dass er auf den Boden fällt.

**Leicht:** 4 (VH)

**Schwer:** 8 (RH)

L	
S	

Station 8



### Tennis

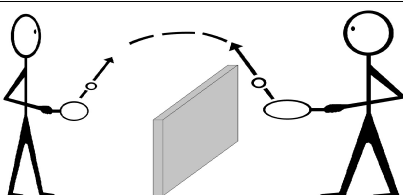
Spieler einen Ballwechsel über das Hindernis. Beim Aufschlag wird der Ball zunächst auf den Boden fallen gelassen und dann von unten auf den Boden der Seite des Mitspielers geschlagen. Der Ball muss immer zuerst den Boden berühren.

**Leicht:** 4 Ballkontakte pro Spieler

**Schwer:** 8 Ballkontakte pro Spieler (VH)

L	
S	

Station 9



### Volleyball

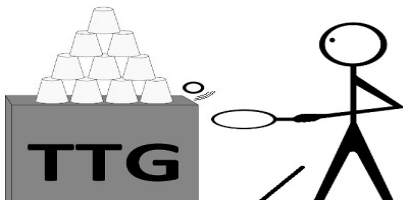
Spieler einen Ballwechsel in der Luft von Schläger zu Schläger über das Hindernis. Beim Aufschlag dürft ihr den Ball zunächst auf den Boden fallen lassen oder ein bisschen hochwerfen, bevor ihr ihn zum Mitspieler schlagt. Die Distanz zum Mitspieler ist frei wählbar.

**Leicht:** 2 Ballkontakte pro Spieler (VH)

**Schwer:** 4 Ballkontakte pro Spieler (RH)

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10		

Station 10



### Becher abschießen

Versuche mit 3 Bällen so viele Becher abzuschießen, wie du kannst, ohne die Linie auf dem Boden zu übertreten.

Markiere das Kästchen mit der Zahl für deinen besten Versuch nach 3 Bällen.