



Zuspiel-Training

nach der Methode des Differenziellen Trainings

Ballmaterial und Handycaps

| Nr. | Ball | Störung | |
|-----|-------------------------|--|--|
| 1 | Volleyball weiß |  | |
| 2 | Volleyball bunt | | |
| 3 | Softball groß | | |
| 4 | Softball klein | | |
| 5 | Football | | |
| 6 | Basketball | | |
| 7 | Pezzi-Ball | | |
| 8 | Kleiner Ball | | |
| 9 | Wähle selbst einen Ball | | |
| 10 | Wähle selbst einen Ball | | |
| 11 | Volleyball weiß | Spiele den Volleyball mit einem anderen Ball |  |
| 12 | Volleyball bunt | Schließe das linke Auge | |
| 13 | Softball groß | Schließe das rechte Auge | |
| 14 | Wähle selbst einen Ball | Deine Gruppe versucht Dich mit Lärm abzulenken | |
| 15 | Wähle selbst einen Ball | Ziehe einen Schuh aus | |
| 16 | Wähle selbst einen Ball | Klemme Dir einen zweiten Ball zwischen die Knie | |
| 17 | Wähle selbst einen Ball | Drehe dich vorher 5 mal im Kreis | |
| 18 | Wähle selbst einen Ball | Mache vorher einen Hampelmann | |
| 19 | Wähle selbst einen Ball | Hinke auf einem Bein | |
| 20 | Wähle selbst einen Ball | Rufe laut "hatschieeeee" beim Spielen des Balles | |