

Übungskarten Prellball

Einleitung

Hallo an alle, die diese Übungskartensammlung nutzen wollen,

Ich habe hier einmal aus all meinen Materialien (in meinen Augen) sinnvolle Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene herausgearbeitet, teilweise in meinen eigenen Worten etwas umformuliert und eigene Übungen, die ich im Training mit meinen Gruppen durchführe, ergänzt.

Ich erhebe hier weder Anspruch auf das Gedankengut noch auf Vollständigkeit, sondern möchte euch mit dieser Sammlung gerne eine Möglichkeit geben, euer eigenes Training abwechslungsreich zu gestalten und neue Ideen und Anregungen zu finden. Gerne könnt ihr mir auch via Privatnachricht an schneider@prellballprojektberlin.de weitere Übungsideen oder Spiele schicken, die hier in die Sammlung aufgenommen werden, damit jeder davon profitieren kann.

Einige der hier vorgestellten Übungen sind sowohl aus den Materialien vom Trainer-C-Schein von Axel Nowark als auch aus dem Buch „Prellball aktuell – Lehrbuch für Schule und Verein“ entnommen.

Inhaltsverzeichnis

- | | |
|---|----------|
| 1. Allgemeine Hinweise | Folie 4 |
| 2. Spiele zur Erwärmung/ Einführung mit Ball | Folie 7 |
| 3. Spiele und Übungen zur Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften | Folie 14 |
| 4. Übungsteil | Folie 19 |
| 5. Übungen zum Unterarmschlag | Folie 36 |
| 6. Methodische Übungs- und Spielreihe | Folie 42 |

1. Allgemeine Hinweise

Hinweise

- vom Leichten zum Schweren
- mithilfe des Konzeptes ohne vorherige Ausführungen zum Prellballspiel
 - Spielerlebnisse ermöglichen
 - Zugang zur Spielidee finden
 - Bewegungen vorbereiten, die auch systematisch geübt werden können
 - Spielhandlungen zu verwirklichen, die denen im Prellballspiel gleichen
- charakteristische Merkmale des Rückschlagspiels Prellball
 - Spielidee
 - Prellen des Balls
 - Prellballleine (Hindernis)
 - Zählweise
 - Angabe hinter der Angabelinie
 - dreimaliges Ballberühren innerhalb einer Mannschaft

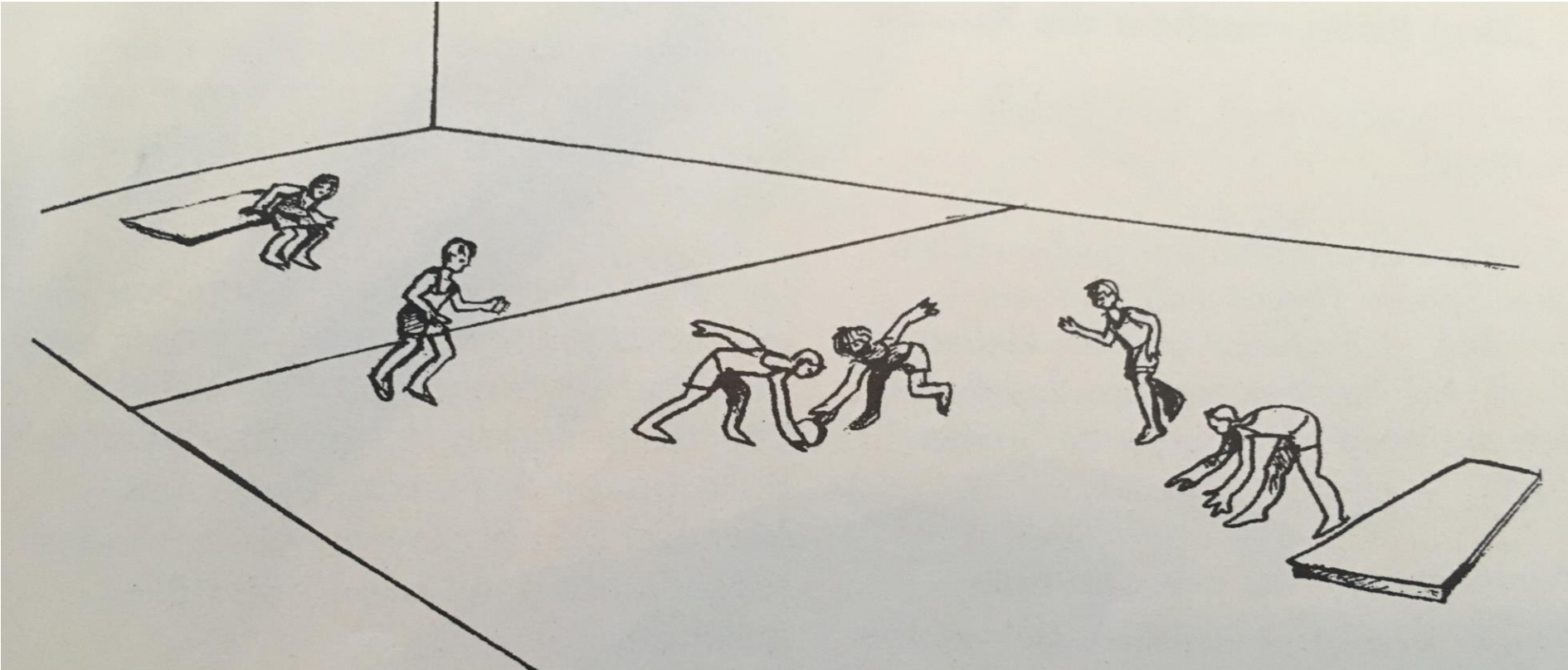
Aufwärmen

- Schutz vor Verletzungen, Vorbereitung auf körperliche Leistungen, Verbesserung und Bewegungskoordination
- Für das allgemeine Aufwärmen eignen sich vorrangig alle Fortbewegungsarten z.B. Laufen, Hüpfen, Überspringen, Durchkriechen, Umlaufen, ...
- Übungsvorschläge spezifisches Aufwärmen:
 - 2 Spieler stehen Rücken an Rücken. Während Spieler 1 einen Ball über rechts an seinen Partner weitergibt, nimmt dieser den Ball über seine linke Seite an und gibt ihn über seine rechte Seite wieder an den Partner zurück usw. und gegengleich.
 - Gleiche Organisationsform, nur, dass der Ball über dem Kopf entgegengenommen wird und durch die gegrätschten Beine weitergegeben wird.

2. Spiele zur Erwärmung mit Ball

Rollball

- Zwei Mannschaften spielen mit einem Ball auf zwei Tore. Die Kinder dürfen den Ball nur rollen.



Entfernungsball

- Spielerische Übungsform
- Geräte: pro Gruppe ein Ball

3-5 Kinder stehen auf einer Linie etwa 5 Meter von einer Wand entfernt. Etwa sechs Schritte davor wirft ihnen jemand der Reihe nach einen Ball zu (siehe Skizze). Die Kinder fangen den Ball und werfen ihn zurück. Wem es gelingt den Ball zu fangen, darf einen Schritt zurück gehen. Fängt das Kind den Ball drei Mal nicht, so wechselt es mit dem Werfer, dieser muss jedoch von vorne anfangen.

Treffball auf einer Bank

- Geräte: 1 Bank, 5 Medizinbälle, für zwei Spieler einen Ball
- Spielerzahl unbegrenzt, Spielfeld 8x16 Meter

Zwei Mannschaften stellen sich links und rechts im Abstand von 4-6 Metern von einer Turnbank entfernt parallel und mit Blickrichtung zur Bank in Linie auf. Auf der Turnbank liegen große Medizinbälle, die von den Mannschaften heruntergeworfen werden müssen. Sieger ist die Mannschaft, in deren Feld die wenigstens Medizinbälle liegen. Die Wurfbälle dürfen aus der eigenen Spielfeldhälfte geholt werden. Der Abwurf selbst darf nur hinter den Abwurflinien erfolgen.

Variation: für Fortgeschrittene entfällt das Werfen. Stattdessen muss der Ball per Unterarmschlag getroffen werden.

Staffellauf

- Übung in Staffelform
- Geräte: pro Staffel einen Reifen und einen Ball

Ein Kind pro Staffel hält einen Reifen hoch. Der Ball wird erst auf den Boden geprellt und fliegt durch den Reifen. Dann wird der Ball aufgefangen, zwischen die Knie geklemmt und eine Rolle gemacht. Danach prellt der Spieler den Ball über den Boden zur Wand, einmal an die Wand, fängt den Ball auf, läuft zurück und übergibt den Ball an den nächsten aus seiner Staffel.

Kreisprellball

- Gerät: 1 Ball

Die Mitspieler bilden sitzend einen Kreis und rollen (prellen) sich mit den Händen gegenseitig einen Ball zu. Im Kreis bewegen sich 1-2 Spieler, die versuchen den Ball abzufangen. Es wechselt jeweils der Spieler in die Mitte, von dem der abgefangene Ball gespielt worden war.

Sitzprellball

- Geräte: 1 Paar Prellballständer, 1 Ball

Sitzprellball wird nach den Regeln des richtigen Prellballs gespielt, allerdings auf verkleinertem Spielfeld (3x8m). Es eignet sich hierzu der Volleyball-Angriffsraum. Die Angabe darf von jedem beliebigen Punkt im Spielfeld gemacht werden und jeder Spieler muss während des ganzen Spielvorgangs sitzen.

3. Spiele und Übungen zur Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften

Beweglichkeit und Koordination

- Sitzprellball: verkleinertes Spielfeld (8x3m), das Gesäß muss immer den Boden berühren
- Schattenspiele: 2 Partner stehen sich im Abstand von 1m gegenüber. Der eine Partner macht irgendeine Bewegung vor, der andere Partner macht sie spiegelbildlich nach. Alternativ: gleiche Übung mit Ball, ggf. hintereinander stehend, gehend, laufend

Koordination

- Konzentrationsübung: Laufen oder Gehen (je nach Alter) im Kreis. 1x klatschen = rückwärts gehen, 2x klatschen = $\frac{1}{2}$ Drehung, wieder 1x klatschen = vorwärts gehen

Alternativ: weitere Laute mit weiteren Übungen verknüpfen

- Zahlenspiele: je Spieler ein Hütchen mit einer zugehörigen Zahl verteilen. Spieler an die Hütchen stellen. Auf Zuruf muss nun die 1 den Platz mit der 3 tauschen, 2 mit 4, ...

Schnelligkeit und Koordination

- Prellballspiel im Kreis: Aufstellung im Kreis. Ein Spieler steht in der Mitte, prellt den Ball, ruft einen Namen und reiht sich in den Kreis ein. Der Gerufene läuft in die Mitte, fängt den Ball auf, prellt ihn wieder usw. Der Ball soll möglichst ohne lange Unterbrechungen und Überlegen ständig in der Luft gehalten und die Plätze getauscht werden.
- Fangspiel Tom und Jerry: Spieler stehen paarweise nebeneinander und in der Halle verteilt. Ein Jäger und ein Gejagter werden bestimmt. Ein Gejagter kann sich retten, indem er sich neben einem stehenden Paar seitlich hinstellt und seinen neuen „Schutz“Partner an der Schulter berührt. Somit wird der Unbeteiligte Spieler des Paares zum neuen Jäger und der alte Jäger wird zum Gejagten

Kraft

- Kraftübung: Im Abstand von 10 Metern parallel zur Wand stehen sich 2 Partner gegenüber (Abstand hier ca. 2 Meter) und prellen sich den Ball 3x zu. Dann läuft einer mit dem prellendem Ball zu Wand (berühren) und wieder zurück. Währenddessen macht der andere Kraftübungen (Liegestütz, Kniebeuge halten, Situps,...)
- Slalomlauf: Slalom um mehrere Hütchen mit gleichzeitigem Prellen eines Balls. Alternative: nur rechts prellen, nur links prellen, in Halbhocke, im Entengang, ...

4. Übungsteil

Übung zum Prellen

- Übender prellt den Ball an die Wand, während der Partner die Ballberührungen zählt

Diese Übung kann auch im Stationsbetrieb ausgeführt werden:

- im Sitzen
- im Liegen
- im Liegestütz

Prellen im Stehen, jeder Übende hat einen Ball

- vor dem Körper, abwechselnd mit rechter/linker Faust
- rechts und links neben dem Körper
- vor dem Körper so hoch wie möglich, danach auffangen
- vor dem Körper, dabei in die Hocke gehen und wieder zurück in die Ausgangsstellung → Ball immer auf Brusthöhe prellen
- Anheben rechtes/linkes Bein, dabei abwechselnd Prellen unter angehobenem Ball
- Ball so weit wie möglich seitwärts prellen, dabei bleiben die Füße fest stehen
- Ball um den ganzen Körper prellen
- Ball durch die Beine prellen (Grätschstand)

Prellen im Sitzen

- im Grätschsitz vor dem Körper mit rechter/linker Faust
- im Langsitz rechts/links neben dem Körper
- aus dem Grätschsitz in den Langsitz wechseln, Ball dabei abwechselnd vor und neben dem Körper prellen
- im Sitzen versuchen den Ball um den ganzen Körper herum zu prellen

Prellen im Gehen/Laufen

- bis maximal Brusthöhe mit leicht angewinkelten Armen
- entlang einer Bodenlinie
- beim rückwärts oder seitwärts laufen
- im Slalom um Hütchen
- Gruppenaufstellung in Reihenform mit ca. 3 Metern Abstand: alle Prellen im Stand, einer beginnt am Reihenanfang die Gruppe im Slalom prellend zu durchqueren, der nächste folgt, wenn der erste einmal durch die Gruppe durch ist → Wiederholen der Übung im Rückwärtsgehen
- alle Übungen können auch im Laufen durchgeführt werden

Prellen an die Wand

- im Stand, Sitzen, Hocken
- im Stand: Prellen an die Wand + Annahme des Balls nach einmaligem Aufspringen / Annahme des Balls direkt von der Wand kommend
- Zielprellen an die Wand in ein gekennzeichnetes Feld
- Prellen an die Wand mit bestimmten Bedingungen während der Flugphase des Balls:
 - nur auf einem Bein stehend
 - ganze Körperdrehung
 - 3x in die Hände klatschen
 - 1-3x mit der flachen Hand den Boden berühren

Prellen auf begrenztem Raum

- die Gruppe geht geschlossen hintereinander durch einen abgesteckten Teil der Halle, jeder prellt einen Ball → auch im Laufen, rückwärts,... möglich
 - die Gruppe geht durcheinander kreuz und quer in einem festgelegten Feld, jeder prellt einen Ball → auch im Laufen möglich
 - Wettkampfspiel für geübtere Gruppen: die Gruppe läuft kreuz und quer durch ein bestimmtes Feld, jeder prellt seinen Ball und versucht nun mit der freien Hand den anderen Teilnehmern den Ball aus der Hand zu schlagen
- Wer keinen Ball hat, muss zu einem bestimmten, vorher festgelegten Punkt laufen, dort 5 Hockstrecksprünge machen und darf dann wieder ins Spiel einsteigen

Partnerübung – 2 Spieler, 2 Bälle

- die Partner stehen 2m seitwärts gegenüber und blicken entgegengesetzt
 - jeder Spieler prellt seinen Ball 3x, möglichst gleichzeitig mit seinem Partner, bevor beide Partner ihre Position wechseln und den Ball des Partners weiterprellen
 - Prellen vor dem Platzwechsel schrittweise auf 2x bzw. 1x verkürzen

Partnerübung – 2 Spieler, 1 Ball

- die Partner stehen sich mit 3–5m Abstand gegenüber
 - Ball zuprellen mit einmaligem Bodenkontakt (rechte + linke Hand)
 - Ball zuprellen mit einmaligem Bodenkontakt, Ball senkrecht annehmen, dann zurück prellen
 - Partner A wirft B den Ball rechts oder links vom Körper zu → Annahme mit seitlichem Ausfallschritt
 - Partner A wirft B den Ball rechts oder links vom Körper zu, dabei soll der Ball indirekt geworfen werden
 - Partner A wirft B den Ball rechts oder links vom Körper zu , hierbei jedoch extrem seitwärts, sodass der Ball seitlich erlaufen werden muss
 - Partner A wirft B den Ball rechts oder links vom Körper zu, der Ball soll dabei über Kopfhöhe geworfen werden → Annahme von Hochbällen

kleine Wettkampfspiele in Zweiergruppen

- zwischen 2 Spieler wird ein Reifen gelegt, der Ball soll von den Partnern abwechselnd und möglichst oft in die Bodenfläche des Reifens geprellt werden
- Variation: das Spiel wird gegeneinander gestaltet, sodass der Ball so in den Reifen geprellt werden muss, dass es dem anderen Spieler schwer fällt, den Ball erneut in den Reifen zu prellen

1 Spieler sitzt, 1 Spieler steht

- Partner sitzt im Langsitz und hebt die Arme angewinkelt an:
 - der stehende Spieler wirft den Ball so, dass der Partner ihn direkt/indirekt rechts/links annehmen kann
- der annehmende Partner befindet sich in Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien nach oben, auf ein Kommando vom stehenden Partner muss sich der annehmende Partner hinsetzen und den dann zugeworfenen Ball annehmen
- der zurückprellende Partner ist im einarmigen Liegestütz vorlings mit gegrätschten Beinen und prellt den vom Partner geworfenen Ball zurück →
Armwechsel nach jedem Wurf
 - Variation: der zurückprellende Partner befindet sich in der Bauchlage mit angehobenen, angewinkelten Armen

Partnerübungen zu zweit in der Fortbewegung

- Vorwärtsgehen beider Partner nebeneinander mit Vorwärtsprellen des Balls:
 - beide Partner nehmen den Innenarm
 - beide Partner nehmen den äußeren Arm
 - mit Richtungswechsel oder Positionswechsel der Aktiven
- langsames Rückwärtsgehen (Seitwärtsgehen) beider Spieler nebeneinander + Pellen des Balls mit der zum Partner näheren Faust

Partnerübung zu 2. an der Wand

- Beide Spieler stehen ca. 3 Meter vor der Wand mit dem Gesicht zur Wand
 1. Partner A wirft den Ball in ca. 2 Meter Höhe gegen die Wandfläche, der zurückkommende Ball wird nach einmaliger Bodenberührung (Variation: direkt) von Partner B durch senkrechttes Prellen angenommen und danach aufgefangen
 2. Partner A prellt den Ball in ca. 2 Meter Höhe gegen die Wandfläche, der zurückkommende Ball wird nach einmaliger Bodenberührung (Variation: direkt) von Partner B durch senkrechttes Prellen angenommen und danach aufgefangen
 3. Beide Partner prellen den Ball abwechselnd gegen die Wand möglichst oft mit zählen
 1. Der Ball hat eine Bodenberührung
 2. Der Ball wird direkt gespielt
 3. Der Ball wird einmal selbst vorgelegt, bevor er zurück gespielt wird
 4. Der Ball muss eine bestimmte Fläche an der Wand treffen

Reaktionsübungen zu 2.

- Annehmender Partner B steht mit dem Rücken zu Partner A in ca. 4 Metern Entfernung. Dieser wirft den Ball auf Zuruf zu B, der nach schneller Drehung eine Annahme ausführt
 1. Indirekter Wurf
 2. Direkter & hoher Wurf
 3. nicht angesagter Wechsel rechts/links

Gruppenübungen I

- 1 Ball, 3 Spieler bilden ein Dreieck (4 ein Viereck) oder mehr einen Kreis:
 1. der Ball wird mit der rechten Faust zum linken Partner geprellt
 2. der Ball wird mit der linken Faust zum rechten Partner geprellt
 3. der Ball wird einmal angenommen und dann in die entsprechende Richtung weiter geprellt
 4. die Ballanzahl wird erhöht
- mehrere Teilnehmer bilden einen Kreis und ein weiterer Spieler steht im Kreis. Dieser prellt den Ball nacheinander zu den Außenspielern
- 3 Spieler bilden eine Reihe mit ca. 3 Metern Abstand. Die beiden Außenspieler prellen auf den mittig stehenden Spieler, der nach Ballannahme und Eigendrehung um 180° den anderen Außenspieler mit dem Ball bedient.

Gruppenübungen II

- In ein vorhandenes Mannschaftsfeld stellen sich 3-4 Spieler auf, auf der anderen Seite befinden sich Werfer mit je einem Ball → die Werfer veranlassen durch Würfe in verschiedene Ecken (Trainer sagt an, wer wirft), dass die Mannschaft versucht, den ankommenden Ball regelgerecht anzunehmen und sich zuzuspielen
- Über dem Prellballspielfeld wird neben der normalen Leine noch eine 2. Leine in ca. 2 Metern Höhe gespannt. Mannschaft A spielt nun über die untere Leine, Mannschaft B über die obere Leine.
- Beide Mannschaftsfelder werden von der Leine aus gesehen auf 3 Meter verkürzt. 2er oder 3er Teams spielen im verkleinerten Feld gegeneinander zur Übung verkürzter Schläge
- Von der Leine aus gesehen wird ein Feld auf beiden Seiten von jeweils 3 Metern abgesteckt. Dieser Bereich wird als zusätzliches Aus betitelt. Die beiden Teams stehen nun jeweils hinter der Linie und spielen im verkleinerten Feld gegeneinander zur Übung präziser Hochbälle.

Gruppenübungen III

- Prellballspiel mit Randbedingungen:
 - pro Spielzug ist das dreimalige Prellen auf jeder Mannschaftsseite Pflicht, sonst Fehler
 - hat eine Mannschaft bei normalem Prellballspiel 5 Punkte erreicht, wechseln alle Spieler jeweils ihre Position im Uhrzeigersinn
- 4-Felder-Prellball

5. Übungen zum Unterarmschlag

Übungen 1-3 zur Einführung des Schlags

1

- mehrmaliges Ausführen des Bewegungsablaufes mit Vorwärtsbewegung ohne Ball – möglichst nach Demonstration durch den Übungsleiter

2

- Kegelwurf des Balls unter der Prellballleine hindurch auf ein Ziel
- wichtiger Hinweis: der Wurfarm sollte gestreckt sein
- anschließend Abstände vergrößern

3

- der Wand entfernt
- Ausfallschritt so , dass sein Vorderfuß mit der Innenseite neben den Ball kommt
- langsame Ausführung der Schlagbewegung mit leichter Ballberührung von hinten gegen den Ball
- Ball rollt möglichst flach über den Boden zur Wand

Übungen 4-6 zur Einführung des Schlags

4

- Ball auf leichter Erhöhung plazieren (Schaumstoffkörper, Klopapierrolle, Ecke der Weichbodenmatte,..)
- Ball mittels Unterarmschlag vom Hindernis abwärts und in Richtung Wand

5 - Partnerübung

- Partner kniet neben der Schlagarmseite des Übenden + hält mit rechter Hand den Ball in Richtung Wand auf Höhe des Knies des Übenden
- führt mit seiner linken Hand den Schlagarm des Übenden so, dass er mit dessen Koordinierungshilfe einen Unterarmschlag ausführt

6

- Unterarmschlag nun in Zielbewegung mit verschiedenen Variationen ausführen

Übungsformen Unterarmschlag

- Unterarmschlag gegen die Wand: Ball wird aus der Hand mit dem Unterarmschlag gegen die Wand geschlagen, der zurückkommende Ball wird aufgefangen
 1. Abstand zur Wand vergrößern (bis max. 8 Meter)
 2. Wand oberhalb einer 40cm hohen Markierung treffen
 3. entlang einer Bodenlinie
 4. Wand oberhalb einer 2m hohen Markierung treffen
- Unterarmschlag mit Randbedingungen gegen die Wand: Nach Hochwurf oder Fallenlassen des Balls und Aufspringen auf den Boden wird der Ball mit dem Unterarmschlag gegen die Wand geprellt
 1. Abstand vergrößern (bis max. 8 Meter)
 2. in ein bestimmtes Feld
 3. oberhalb einer bestimmten Höhe (40cm, 2m)
 4. entlang einer Bodenlinie
 5. statt Hochwurf Eigenvorlage/Fremdvorlage

Übungsformen Unterarmschlag mit Partner I

- 2 Spieler stehen nebeneinander, Abstand zur Wand ca. 5 Meter: Partner A schlägt den Ball mittels Unterarmschlag zur Wand, Partner B fängt den Ball auf und führt ebenfalls einen Unterarmschlag durch
 1. Abstand vergrößern
 2. Unterarmschlag nach geprellter Eigenvorlage ausführen
 3. Unterarmschlag gegen die Wand mit Annahme vom Partner
- der eine Partner steht ca. 1 Meter vor dem anderen, auf der Seite der Schlaghand: nach einer geprellten senkrechten Vorlage kommt der Partner von hinten auf den Ball zu und führt einen Unterarmschlag gegen die Wand aus. Der von der Wand kommende Ball wird aufgefangen und die Übung mehrfach wiederholt
- der von der Wand kommende Ball wird von A angenommen, B legt vor und A schlägt den Ball mittels Unterarmschlag wieder gegen die Wand
 - Variation: die Annahme soll so kontrolliert und gut erfolgen, dass daraus direkt wieder ein Unterarmschlag gegen die Wand vom anderen Partner folgen kann

Unterarmschlag auf bestimmte Ziele

- auf eine Turnmatte wird ein Reifen gelegt: wird der Reifen getroffen gibt es 2 Punkte, wird die Matte getroffen 1 Punkt → 10 Versuche, wer erzielt die meisten Punkte?
- eine umgedrehte Turnbank wird mit ca. 50 cm Abstand quer vor die Wand gestellt, hinter diesen Raum zwischen Wand und Bank soll der Ball nach einem Unterarmschlag gelangen
- mit Angabeschlägen sollen auf beiden Mannschaftsfeldern die Außenlinien vom Ball getroffen werden

6. Methodische Übungs- und Spielreihe

Ein Vorschlag für den Aufbau im Training mit Anfängern und leicht fortgeschrittenen

I. Erwärmung

- Individuell, angepasst an die jeweiligen Anforderungen in der Übungsstunde
- Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislauf-System anregen

II. Ballgewöhnung/Ballschule

A: Jeder Spieler bekommt einen Ball und verteilt sich in der Halle → jede Übung sollte ca. 10-15x wiederholt werden

1. Prellen rechts/links, hoch/niedrig
2. Wechsel große/kleine Faustseite, angewinkelter/gestreckter Arm
3. im Kreis um den Körper/ in Achterform durch die Beine
4. unter angehobenem Bein durch
5. in der Hocke
6. Im Langsitz rechts/links neben den Oberschenkeln
7. in Bauchlage vorm Gesicht und seitwärts
8. im einarmigen Liegestütz mit auseinandergestellten Beinen

II. Ballgewöhnung/Ballschule

B: Prellen im Gehen

1. rechts/links/abwechselnd vorwärts
2. rechts/links/abwechselnd rückwärts
3. rechts/links/abwechselnd zielend auf einer Bodenlinie
4. rechts/links/abwechselnd seitwärts
5. rechts/links/abwechselnd im Laufschrift

II. Ballgewöhnung/Ballschule

C: Prellen mit erschwerten Randbedingungen

1. 2 Reihen stehen sich gegenüber und sehen sich während des Prellens an.
2. Die jeweils ersten in einer Reihe beginnen, im Slalom prellend durch die Reihe zu gehen, dann laufen
3. mit vorhandenen Bodenlinien ein Spielfeld bestimmen; hier sollen die Übenden durcheinander gehen und prellen mit möglichst niedriger Prellhöhe
4. wie Nummer 3, nur als Wettkampfspiel mit dem Ziel, die Bälle der anderen Spieler durch Gegenschlagen aus dem Spielfeld zu bringen. Wer seinen Ball verliert, muss diesen holen, eine vorher festgelegte Übung außerhalb des Feldes machen und darf dann weiter spielen.

III. Grundelemente des Prellballspiels

A: Hammerschlag

1. Aufstellung: jeder Übende mit Ball und ca. 3 Metern Abstand zu einer glatten Wandfläche)

1. bei Rechtshändern linkes Bein vorne und den Ball mit der geschlossenen Faust und leichtem Hochwurf sowie einmaliger Bodenberührung so gegen die Wand spielen, dass er von dort aus kommend spätstens nach einmaligem Bodenkontakt aufgefangen werden kann
2. Die Übung gegengleich mit rechtem Bein vorne und linker Faust
3. Entfernung zur Wand vergrößern (Kleinfingerseite als Berührungsfläche nutzen!)
4. nach geprellter Eigenvorlage vor dem Körper den Ball zur Wand prellen
5. Ball nicht mehr auffangen sondern direkt/nach Eigenvorlage zur Wand prellen

III. Grundelemente des Prellballspiels

2. Aufstellung: zwei Partner stehen sich in einem Abstand von ca. 4 Metern mit einem Ball gegenüber
 1. den Ball zum Partner mit rechts/links, großem/kleinem Abstand prellen, dieser fängt den Ball und prellt zurück
 2. Verbesserung des Schlags durch das Treffen von Zielen (Matten/Kästen/Reifen/Markierungen an der Wand/..)

III. Grundelemente des Prellballspiels

B: Annahme

1. Aufstellung: Abstand nur 2-3 Meter und ein Partner sitzt im Langsitz
 1. dem Sitzenden wird der Ball in Richtung der angehobenen Faust geworfen, dieser prellt den Ball durch Bodenberührung in Nähe des Knies des Werfers zurück
 2. Partnerwechsel und Armwechsel
 3. indirekter Zuwurf des Balls mit 1x Tippen vor dem Sitzenden

III. Grundelemente des Prellballspiels

2. Aufstellung: beide Partner stehen mit Gesicht zur Wand in 3 Metern Abstand

1. der eine wirft den Ball direkt gegen die Wand, der andere Partner prellt den von der Wand kommenden Ball nach vorheriger Bodenberührung/direkt kommend möglichst senkrecht runter, fängt ihn auf und wiederholt
2. statt Wurf den Ball Richtung Wand prellen (erst mit Fangen, dann im Dauerbetrieb sowohl mit rechts als auch mit links)
3. Dauerbetrieb mit Eigenvorlage nach Annahme und Schlag gegen die Wand und zählen, wie oft es das Team ohne Unterbrechung schafft

Weiter sollte dann das regelgerechte Prellen bei der Annahme von Hochbällen geübt werden. Leistungssteigernd sind das Erlaufen von kurzen Bällen und Tote-Punkt-Übungen sowie Seitwärts-Fallübungen.

III. Grundelemente des Prellballspiels

C: Zuspiel

1. Aufstellung: 2 Partner und 1 Ball

1. die Partner spielen sich dauernd den Ball im nahen Grätschsitz zu
2. Abstand vergrößern
3. im Stand (3-4 Meter Abstand) zuprellen
4. Annahme und Schlag abwechselnd → Dauerbetrieb mit Selbstvorlage

III. Grundelemente des Prellballspiels

2. Aufstellung: 3 Partner und 1 Ball

1. im Dreieck den Ball mit der rechten Hand zum linken Partner spielen.
2. Gegengleich mit der linken Hand zum rechten Partner den Ball spielen
3. beide Übungen jeweils mit Eigenvorlage wiederholen

3. Aufstellung: die 3 Partner nebeneinander mit dem Gesicht zur Wand

1. der mittlere Spieler prellt den Ball gegen die Wand, die äußeren Partner nehmen den Ball an und legen sich vor, damit der mittlere Spieler den Ball wieder zur Wand prellen kann
2. alle 3 Spieler wechseln die Positionen

IV. Prellballspielformen über die Bank

1. Einer gegen Einen: Feldgröße ca. 4x4 Meter, die Spieler dürfen sich den Ball maximal 2x Vorlegen, bevor dieser dann aus dem eigenen Feld über das Hindernis geprellt wird
2. Zwei gegen Zwei: Feldgröße 4x6 Meter, der erste Spieler nimmt den Ball an, der 2. Spieler legt den Ball vor, der 1. Spieler prellt den Ball dann aus dem eigenen Feld über das Hindernis
3. Drei gegen 3: Hier können je nach Alter der Spieler eine oder zwei Bänke die Spielfeldgröße bestimmen. Nach hinten sollten es nicht mehr als 6 Meter Länge sein! Die Spielaufstellung bei Anfängern sollte so gewählt werden, dass die beiden äußeren Spieler vorne an der Bank stehen und den Ball versuchen anzunehmen und sich zuzuspielen, während der dritte Spieler etwas versetzt hinten steht und den Ball dann als 3. Kontakt auf die andere Seite spielt