

BALLÜBUNGEN

KREUZ-PASSEN

Trainer und Kind stehen sich gegenüber. Ein Softball wird mit der rechten Hand hoch zur linken Hand des Partners geworfen, und umgekehrt.

WAND-WURF

Das Kind wirft einen Softball mit der rechten Hand gegen eine Wand oder Tür und fängt ihn mit der linken Hand wieder auf.

HOCH UND TIEF-WURF

Der Softball wird einmal vom Kind hochgeworfen und gefangen, beim nächsten Mal auf den Boden geprellt und gefangen.

KREISÜBUNG

Es werden am Boden bunte Kreise aufgelegt (können aus Papier geschnitten werden). Der Trainer gibt Anweisungen die das Kind ausführt.
zB.:

- Springe mit dem rechten Bein auf den blauen Kreis
- Berühre mit der linken Hand den grünen Kreis
- Knie dich mit dem linken Knie auf den orangen Kreis
- etc.