

# handball

DHB

Deutscher Handballbund

In Zusammenarbeit mit dem Lehrwesen  
des Deutschen Handballbundes

Die Zeitschrift für  
Kinder- und Jugendtrainer  
in Verein & Schule

# training

02  
14

# JUNIOR



SCHWERPUNKT

## TRAININGSPLANUNG

ATTRAKTIVE PAUSENFÜLLER

Wartezeiten bei  
Turnieren nutzen!

GOALCHA STREETHANDBALL

Mit dem Knautschball  
zu mehr Ballgefühl

VERLETZT – WAS NUN?

Erste Hilfe bei  
Nasenbluten etc.



Von Ole Bruun Andersen

# GOALCHA STREETHANDBALL

Goalcha Streethandball ist ein Trend, der von Dänemark nach Deutschland schwappt. Wir haben Ole Bruun Andersen – neben Lasse Boesen einer der Gründer der „Street Handball Organisation“ und der Goalcha GmbH – besucht und durften die dänischen Kinder in Aktion erleben. Im ersten Teil unserer Beitragsreihe stellen wir euch Streethandball-Übungen zum Ballhandling vor, die sich – nicht nur in den Ferien, wenn die Hallen geschlossen sind – hervorragend für das Kinder- und Jugendtraining eignen.

## SPIELPHILOSOPHIE UND BALLGEWÖHNUNG



TEIL I

### Werte und Überzeugungen

Die dänische „Street Handball Organisation“ (SHO) entwickelte GOALCHA Streethandball und gründete die GOALCHA GmbH mit dem Ziel, Handball zurück in die Schulen zu bringen und den Schwerpunkt auf Bewegung, Freude am Spiel und gute Erfahrungen für alle Teilnehmer zu setzen. Um diese Ziele zu erreichen, haben die SHO und die GOALCHA GmbH folgende Rahmenbedingungen und grundlegende Werte für GOALCHA Streethandball definiert:

- Jeder ist willkommen – Alter, Geschlecht, motorische Fähigkeiten und Vorkenntnisse eines Spielers sind unbedeutend.
- Das Spiel kann überall gespielt werden – im Freien, im Haus, auf allen Oberflächen von Gras bis hin zu Asphalt.
- Die benötigte Ausrüstung ist auf ein Minimum reduziert, im Grunde braucht man nur den speziellen GOALCHA-Ball.
- Das Spiel benötigt keine Schiedsrichter und Trainer, man braucht auch keine bestimmte Anzahl an Spielern.
- Es geht nicht um Wettbewerb, Tore werden nicht gezählt.

### Der GOALCHA-Ball

Der GOALCHA-Ball wurde mit dem Ziel entwickelt, für verschiedene Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht und motorischen Fähigkeiten, greifbar zu sein. Der Ball besteht im Inneren aus synthetischer Wolle, das macht ihn weich und leicht zu quetschen und knautschen. Die spezielle Oberfläche erleichtert das Greifen und die Ballkontrolle. Er ist kleiner als ein herkömmlicher Handball und wird nicht aufgepumpt – er geht von allein in seine Ursprungsform zurück. Zudem springt er kaum und kann daher nicht gedribbelt werden. Der Ball regt enorm zum Spielen an. Wer ihn in den Händen hält, fängt direkt an, damit zu tricksen.



Ole vermittelt nicht nur Übungen, er lebt die Idee von GOALCHA Streethandball mit sichtbar viel Spaß vor.

### GOALCHA Streethandball in Schule und Verein

Über Streethandball können Schüler nicht nur Selbstvertrauen, sondern ein Gefühl von Sicherheit im Umgang mit Bällen erlangen. Erfolgserlebnisse sollen zu weiteren Streethandball-Aktivitäten motivieren. Im Verein kann Streethandball ein Mittel sein, neue Mitglieder zu gewinnen. So kann die Freizeitsportart auf Veranstaltungen und in Projekten eingesetzt werden, um das Publikum auf den Handballsport aufmerksam zu machen und es aktiv teilnehmen zu lassen. Darüber hinaus fördert der kontinuierliche Einsatz des GOALCHA-Balls im Handballtraining die technischen Fertigkeiten der Spieler, speziell für die verschiedenen Würfe, Finten, Pässe etc. Für Lehrer und Trainer bietet die GOALCHA GmbH spezielle Workshops an.

### Die nachfolgenden Ballhandling-Übungen

Im Optimalfall steht jedem Spieler ein GOALCHA-Ball zur Verfügung. Die Kinder können die Übungen jedoch auch in Zweiergruppen abwechselnd absolvieren. Falls ihr keine GOALCHA-Bälle habt, könnt ihr die Übungen auch mit kleinen Handbällen (Größe 0 oder 1) absolvieren. Am besten lasst ihr dazu etwas Luft aus den Bällen, so sind sie gut greif- und knautschbar.

Weitere Infos unter [www.goalcha.de](http://www.goalcha.de)



## ÜBUNG 1

### Eistüte

#### Ablauf

Die Spieler balancieren den Ball auf ihrer geballten Faust, als hätten sie eine Eistüte in der Hand (Bild 1).

#### Variationen

- vorwärts/rückwärts/seitwärts gehen/laufen (Bild 2)
- auf einem Bein das Gleichgewicht halten (Standwaage; Bild 3)
- ein-/beidbeinig hüpfen (Bild 4)
- die Augen schließen
- den Ball von der Faust in die Luft werfen und ebenso wieder fangen (Bilder 5 und 6)
- wie zuvor; den Ball von der einen auf die andere Faust spielen

#### Hinweis

Alle Übungen sollten sowohl mit der geübten als auch mit der ungeübten Hand absolviert werden.



## ÜBUNG 2

### Ball-Balance I

#### Ablauf

Die Spieler balancieren den Ball auf dem Handrücken/der Handfläche (Bilder 1 und 2).

#### Variationen

- vorwärts/rückwärts/seitwärts gehen/laufen
- ein-/beidbeinig hüpfen (Bild 3)
- die Augen schließen
- den Ball vom Handrücken/von der Handfläche in die Luft werfen und auf dem Rücken/der Fläche der anderen Hand wieder fangen (Bilder 4 bis 6)



## ÜBUNG 3

**Fingerspitzengefühl****Ablauf**

Die Spieler legen den Ball auf den Handrücken, lassen ihn über die Fingerspitzen rollen und fangen ihn einhändig auf (Bilder 1 bis 3). Dann „rollen“ sie ihn über die Fingerspitzen zurück auf den Handrücken usw. (Bild 4).

**Variation**

- vor dem Auffangen den Ball einmal mit der Hand umkreisen (Bild 5)



## ÜBUNG 4

**Ball hochhalten****Ablauf**

Die Spieler halten den Ball in der Luft, indem sie ihn auf Handrücken und Handflächen hochtippen (Bild 1).

**Variationen**

- Wie zuvor; die Spieler legen sich dabei auf den Rücken und stehen wieder auf (Bilder 2 und 3).
- verschiedene Körperteile einbinden (Ellenbogen, Knie, Fuß; Bilder 4 bis 6)



5 ÜBUNG

**Ball-Balance II**

**Ablauf**

Die Spieler legen den Ball auf den Handrücken und versuchen, ihn über die Arme und die Brust zur anderen Hand zu balancieren (Bilder 1 bis 3).

**Variation**

- den Ball über den Nacken von einer Hand zur anderen rollen lassen



6 ÜBUNG

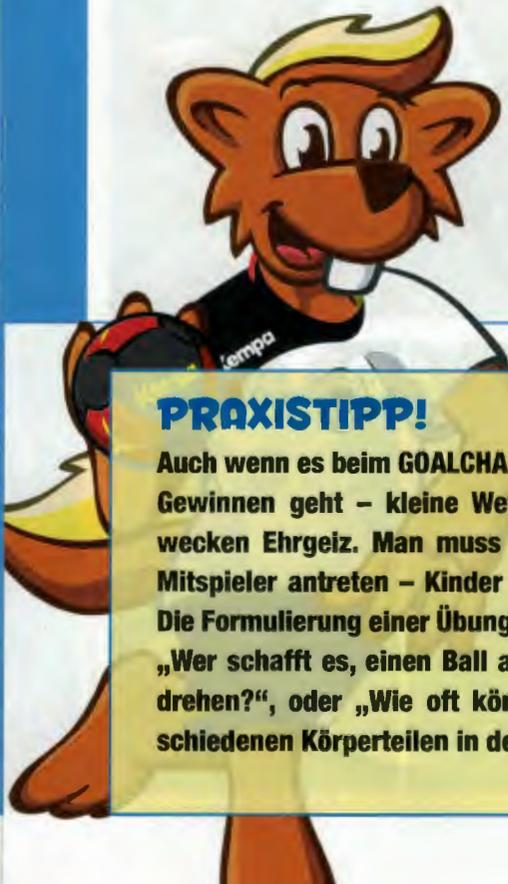
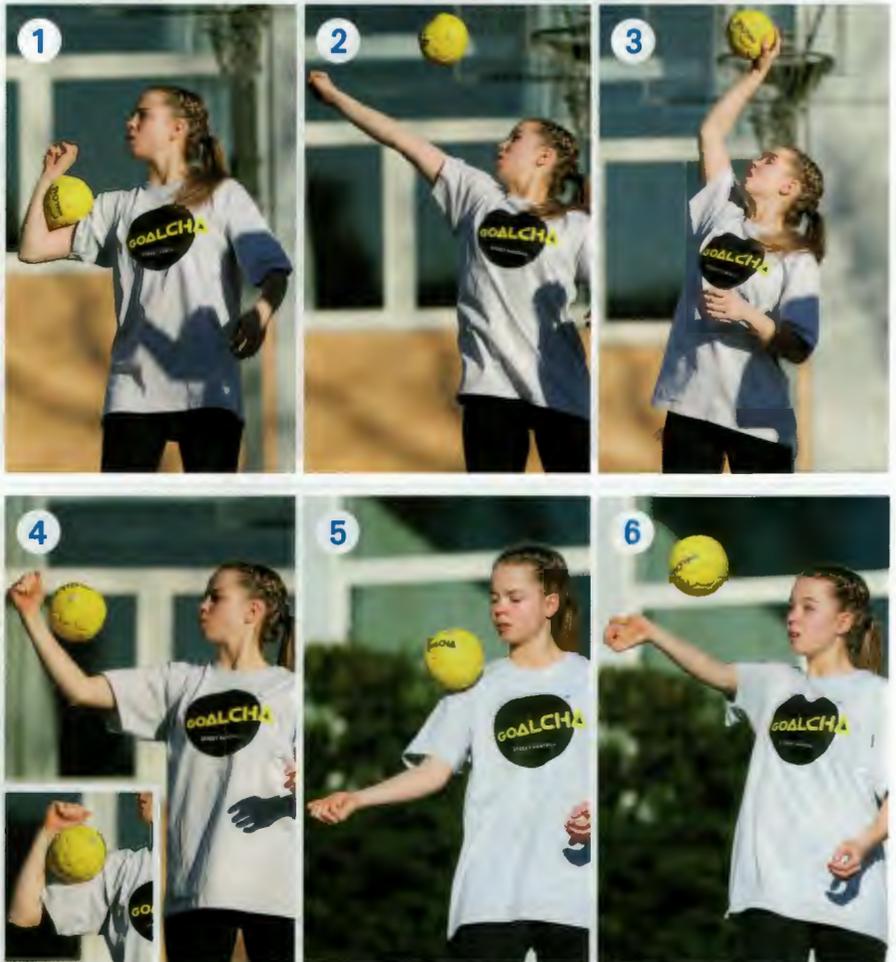
**Katapult**

**Ablauf**

Die Spieler klemmen den Ball in der Ellenbeuge ein, „schießen“ ihn durch Strecken des Arms nach oben und fangen ihn auf (Bilder 1 bis 3).

**Variationen**

- den Ball mit der Ellenbeuge wieder auffangen (Bild 4)
- den Ball (bei gebeugtem Arm) zwischen Kinn und Schulter einklemmen, den Arm hinunterrollen lassen und kurz vor der Ellenbeuge wie zuvor durch Strecken des Arms nach oben „schießen“ (Bilder 5 und 6)



**PRAXISTIPP!**

Auch wenn es beim GOALCHA Streethandball nicht ums Gewinnen geht – kleine Wettkämpfe motivieren und wecken Ehrgeiz. Man muss dabei nicht gegen einen Mitspieler antreten – Kinder fordern sich gern selbst. Die Formulierung einer Übung kann dazu anregen, z. B.: „Wer schafft es, einen Ball auf seiner Fingerspitze zu drehen?“, oder „Wie oft könnt ihr den Ball mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten?“



**Ball aufheben****Ablauf**

Die Spieler überlegen sich selbst verschiedene kreative Methoden, einen Ball vom Boden aufzuheben.

**Variationen**

- den Ball mit den Füßen hochspielen und danach fangen (Bilder 1 bis 3)
- den Ball mit den Unterarmen aufheben (Bilder 4 und 5)
- den Ball mit den Knien aufheben (Bild 6)
- den Ball mit den Füßen aus dem Spinnengang hochspielen (Bilder 7 und 8) und versuchen, ihn danach aufzufangen
- den Ball mit den Füßen aus dem Bärenang hochspielen (Bilder 9 bis 12) und versuchen, ihn danach aufzufangen



8

## ÜBUNG

**Werfen und fangen****Ablauf**

Die Spieler laufen durcheinander, werfen den Ball im Sprung hoch und fangen ihn einhändig auf (Bilder 1 und 2).

**Variationen**

- den Ball im Sprung fangen (Bild 3)
- den Ball nach einer Drehung fangen
- den Ball fangen, nachdem er ein/zwei Körperteil/e berührt hat (Bilder 4 bis 7)



9

## ÜBUNG

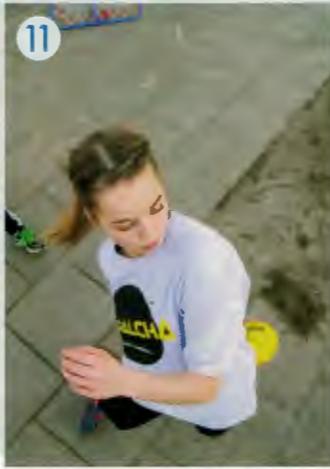
**Trickwürfe****Ablauf**

Die Spieler werfen den Ball von vorne durch die Beine an und fangen ihn wieder auf (Bilder 1 bis 3).

**Variationen**

- den Ball von hinten durch die Beine werfen und einhändig vorne fangen (Bilder 4 bis 6)
- den Ball hinter dem Rücken einhändig über die gleichseitige Schulter anwerfen und vorne fangen (Bilder 7 bis 9)
- den Ball hinter dem Rücken einhändig über die gegenüberliegende Schulter anwerfen und vorne fangen (Bilder 10 bis 13)
- den Ball von vorn über eine Schulter/den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken beidhändig fangen (Bilder 14 bis 17)
- den Ball von vorn einhändig über die gegenüberliegende Schulter werfen und mit derselben Hand hinter dem Rücken wieder auffangen (Bilder 18 bis 21)





## Einklemmen und Auffangen

### Ablauf

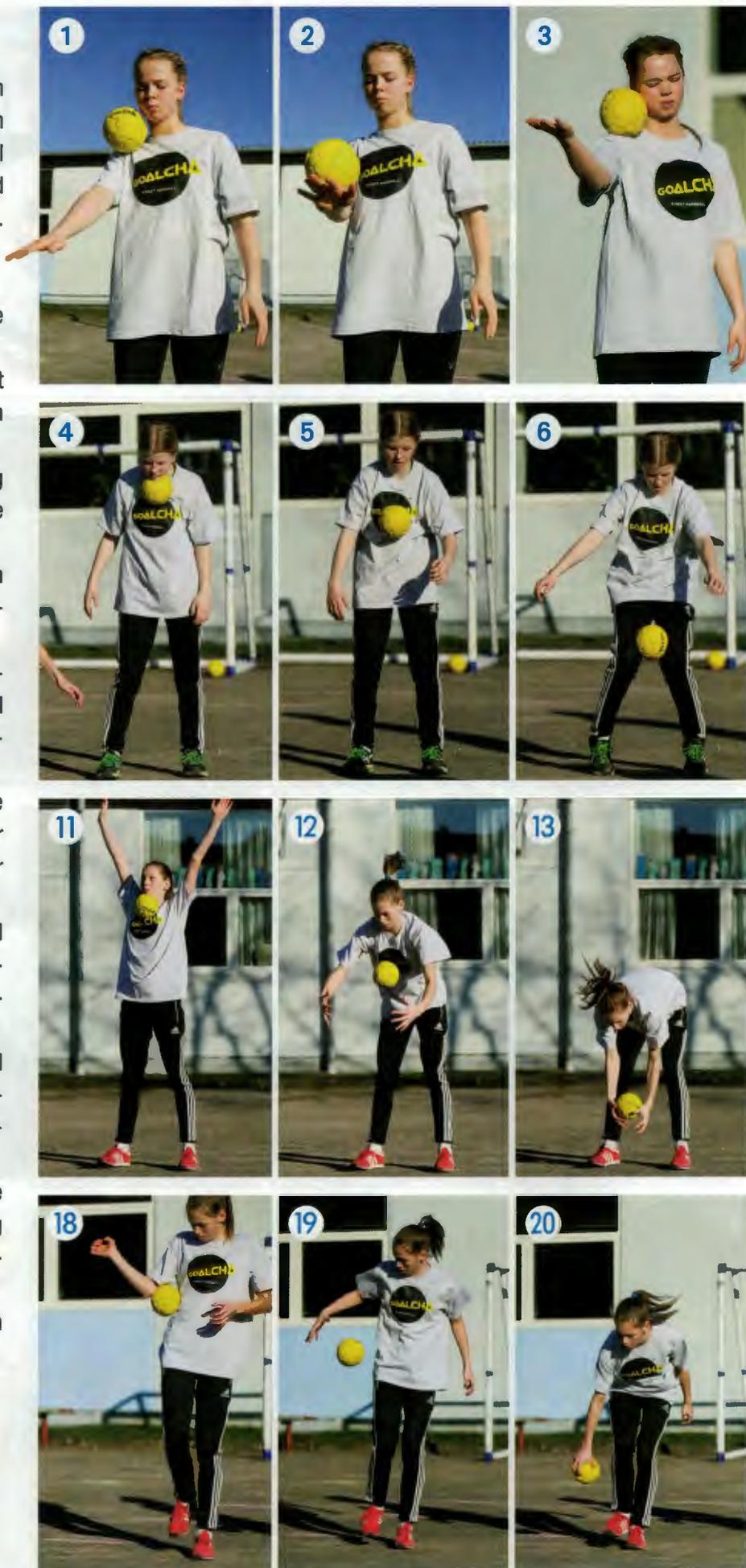
Die Spieler klemmen den Ball zwischen Kinn und Schulter, der Handrücken zeigt nach oben. Sie lassen den Ball über Arm und Handrücken rollen und fangen ihn danach auf (Bilder 1 und 2).

### Variationen

- Wie zuvor; nun zeigt die Handfläche nach oben (Bild 3).
- den Ball zwischen Kinn und Brust klemmen, fallenlassen und zwischen den Knien auffangen (Bilder 4 bis 6)
- wie zuvor, nun den Ball beidhändig von hinten durch die eigenen Beine greifend auffangen (Bilder 7 und 8)
- wie zuvor, nun den Ball einhändig von hinten durch die eigenen Beine greifend auffangen (Bilder 9 und 10)
- wie zuvor, nun die Arme in der Ausgangsposition nach oben strecken und den Ball vor Bodenberührung auffangen (Bilder 11 bis 13)
- den Ball auf die Stirn legen, über die Brust rollen lassen und auf die zuvor genannten Varianten auffangen (Bilder 14 bis 17)
- den Ball zwischen Ellenbogen und Hüfte klemmen, fallenlassen und einhändig mit der gleichseitigen Hand fangen (Bilder 18 bis 20)
- den Ball zwischen Ellenbogen und Knie klemmen, fallenlassen und einhändig mit der gleichseitigen Hand fangen (Bilder 21 und 22)
- den Ball zwischen Po und Hacke klemmen, fallenlassen und einhändig mit der gleichseitigen Hand fangen (Bilder 23 und 24)
- den Ball bei den drei vorangehenden Variationen mit der Gegenhand fangen

### Erschwernis für alle Variationen

- mit geschlossenen Augen üben



**PRAXISTIPP!**

Kinder entwickeln oft kreative Lösungen, wenn die Aufgabenstellungen einen entsprechenden Spielraum lassen. Ihr müsst nicht jede einzelne Variation vorgeben, vielleicht entwickeln die Spieler selbst spielerisch ähnliche Varianten oder entdecken sogar weitere.

Zum Fangen haben wir bei unserem Besuch in Dänemark diese interessante Variante gesehen, die wir selbst zuvor noch nicht ausprobiert hatten.



# handball

DHB

Deutscher Handballbund

In Zusammenarbeit mit dem Lehrwesen  
des Deutschen Handballbundes

Die Zeitschrift für  
Kinder- und Jugendtrainer  
in Verein & Schule

# training

02  
14

# JUNIOR



SCHWERPUNKT

## TRAININGSPLANUNG

ATTRAKTIVE PAUSENFÜLLER

Wartezeiten bei  
Turnieren nutzen!

GOALCHA STREETHANDBALL

Mit dem Knautschball  
zu mehr Ballgefühl

VERLETZT – WAS NUN?

Erste Hilfe bei  
Nasenbluten etc.

Ergänzungen und Bewegtbilder zu unseren Beiträgen im Internet unter: [www.facebook.com/handballtraining.junior](http://www.facebook.com/handballtraining.junior)

**Einklemmen und Auffangen****Ablauf**

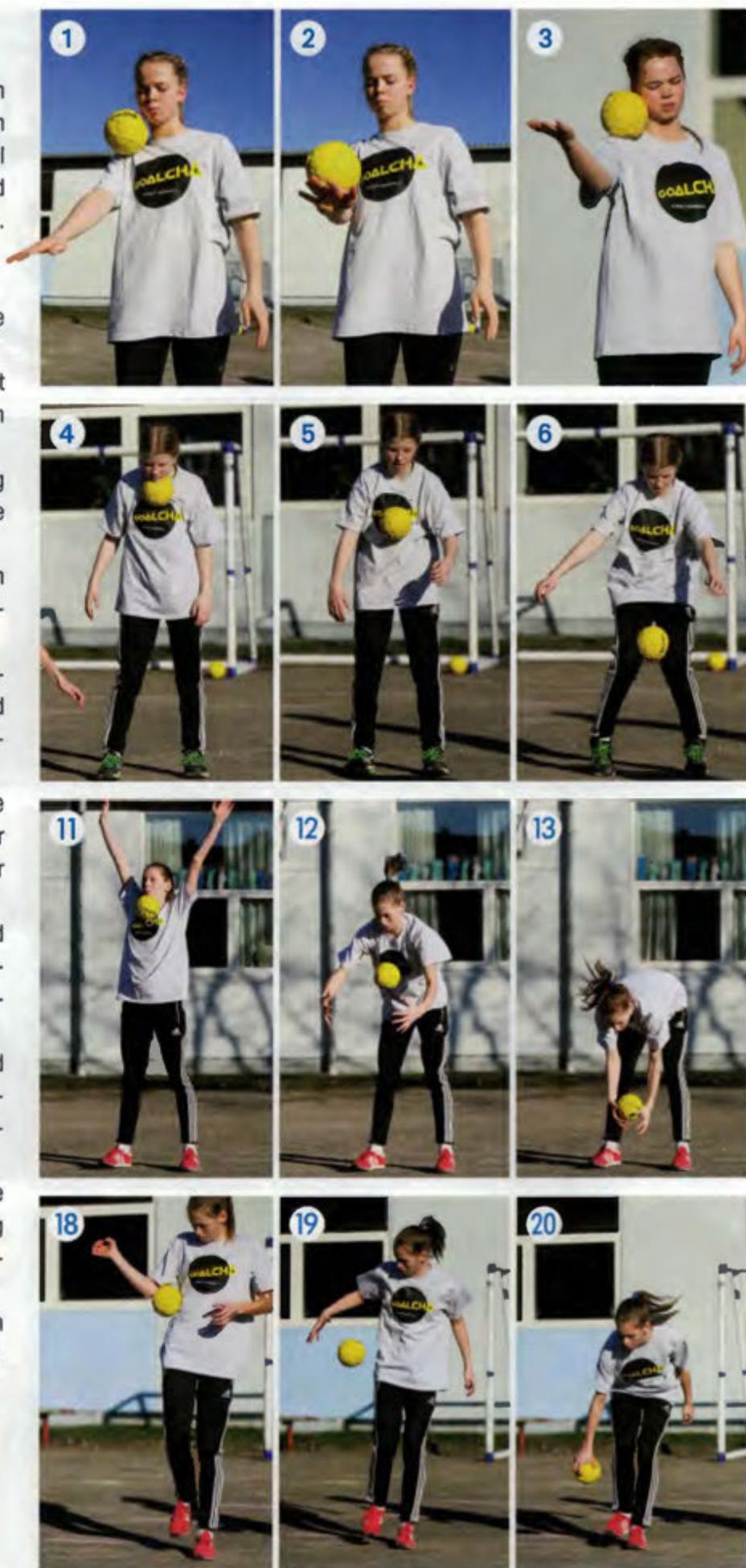
Die Spieler klemmen den Ball zwischen Kinn und Schulter, der Handrücken zeigt nach oben. Sie lassen den Ball über Arm und Handrücken rollen und fangen ihn danach auf (Bilder 1 und 2).

**Variationen**

- Wie zuvor; nun zeigt die Handfläche nach oben (Bild 3).
- den Ball zwischen Kinn und Brust klemmen, fallenlassen und zwischen den Knien auffangen (Bilder 4 bis 6)
- wie zuvor, nun den Ball beidhändig von hinten durch die eigenen Beine greifend auffangen (Bilder 7 und 8)
- wie zuvor, nun den Ball einhändig von hinten durch die eigenen Beine greifend auffangen (Bilder 9 und 10)
- wie zuvor, nun die Arme in der Ausgangsposition nach oben strecken und den Ball vor Bodenberührung auffangen (Bilder 11 bis 13)
- den Ball auf die Stirn legen, über die Brust rollen lassen und auf die zuvor genannten Varianten auffangen (Bilder 14 bis 17)
- den Ball zwischen Ellenbogen und Hüfte klemmen, fallenlassen und einhändig mit der gleichseitigen Hand fangen (Bilder 18 bis 20)
- den Ball zwischen Ellenbogen und Knie klemmen, fallenlassen und einhändig mit der gleichseitigen Hand fangen (Bilder 21 und 22)
- den Ball zwischen Po und Hacke klemmen, fallenlassen und einhändig mit der gleichseitigen Hand fangen (Bilder 23 und 24)
- den Ball bei den drei vorangehenden Variationen mit der Gegenhand fangen

**Erschwernis für alle Variationen**

- mit geschlossenen Augen üben



**PRAXISTIPP!**

Kinder entwickeln oft kreative Lösungen, wenn die Aufgabenstellungen einen entsprechenden Spielraum lassen. Ihr müsst nicht jede einzelne Variation vorgeben, vielleicht entwickeln die Spieler selbst spielerisch ähnliche Varianten oder entdecken sogar weitere.

Zum Fangen haben wir bei unserem Besuch in Dänemark diese interessante Variante gesehen, die wir selbst zuvor noch nicht ausprobiert hatten.





Von Ole Bruun Andersen

# GOALCHA STREETHANDBALL

Goalcha Streethandball ist ein Trend, der von Dänemark nach Deutschland schwappt. Wir haben Ole Bruun Andersen – neben Lasse Boesen einer der Gründer der „Street Handball Organisation“ und der Goalcha GmbH – besucht und durften die dänischen Kinder in Aktion erleben. Im ersten Teil unserer Beitragsreihe stellen wir euch Streethandball-Übungen zum Ballhandling vor, die sich – nicht nur in den Ferien, wenn die Hallen geschlossen sind – hervorragend für das Kinder- und Jugendtraining eignen.

## SPIELPHILOSOPHIE UND BALLGEWÖHNUNG



TEIL I

### Werte und Überzeugungen

Die dänische „Street Handball Organisation“ (SHO) entwickelte GOALCHA Streethandball und gründete die GOALCHA GmbH mit dem Ziel, Handball zurück in die Schulen zu bringen und den Schwerpunkt auf Bewegung, Freude am Spiel und gute Erfahrungen für alle Teilnehmer zu setzen. Um diese Ziele zu erreichen, haben die SHO und die GOALCHA GmbH folgende Rahmenbedingungen und grundlegende Werte für GOALCHA Streethandball definiert:

- Jeder ist willkommen – Alter, Geschlecht, motorische Fähigkeiten und Vorkenntnisse eines Spielers sind unbedeutend.
- Das Spiel kann überall gespielt werden – im Freien, im Haus, auf allen Oberflächen von Gras bis hin zu Asphalt.
- Die benötigte Ausrüstung ist auf ein Minimum reduziert, im Grunde braucht man nur den speziellen GOALCHA-Ball.
- Das Spiel benötigt keine Schiedsrichter und Trainer, man braucht auch keine bestimmte Anzahl an Spielern.
- Es geht nicht um Wettbewerb, Tore werden nicht gezählt.

### Der GOALCHA-Ball

Der GOALCHA-Ball wurde mit dem Ziel entwickelt, für verschiedene Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht und motorischen Fähigkeiten, greifbar zu sein. Der Ball besteht im Inneren aus synthetischer Wolle, das macht ihn weich und leicht zu quetschen und knautschen. Die spezielle Oberfläche erleichtert das Greifen und die Ballkontrolle. Er ist kleiner als ein herkömmlicher Handball und wird nicht aufgepumpt – er geht von allein in seine Ursprungsform zurück. Zudem springt er kaum und kann daher nicht gedribbelt werden. Der Ball regt enorm zum Spielen an. Wer ihn in den Händen hält, fängt direkt an, damit zu tricksen.



Ole vermittelt nicht nur Übungen, er lebt die Idee von GOALCHA Streethandball mit sichtbar viel Spaß vor.

### GOALCHA Streethandball in Schule und Verein

Über Streethandball können Schüler nicht nur Selbstvertrauen, sondern ein Gefühl von Sicherheit im Umgang mit Bällen erlangen. Erfolgserlebnisse sollen zu weiteren Streethandball-Aktivitäten motivieren. Im Verein kann Streethandball ein Mittel sein, neue Mitglieder zu gewinnen. So kann die Freizeitsportart auf Veranstaltungen und in Projekten eingesetzt werden, um das Publikum auf den Handballsport aufmerksam zu machen und es aktiv teilnehmen zu lassen. Darüber hinaus fördert der kontinuierliche Einsatz des GOALCHA-Balls im Handballtraining die technischen Fertigkeiten der Spieler, speziell für die verschiedenen Würfe, Finten, Pässe etc. Für Lehrer und Trainer bietet die GOALCHA GmbH spezielle Workshops an.

### Die nachfolgenden Ballhandling-Übungen

Im Optimalfall steht jedem Spieler ein GOALCHA-Ball zur Verfügung. Die Kinder können die Übungen jedoch auch in Zweiergruppen abwechselnd absolvieren. Falls ihr keine GOALCHA-Bälle habt, könnt ihr die Übungen auch mit kleinen Handbällen (Größe 0 oder 1) absolvieren. Am besten lasst ihr dazu etwas Luft aus den Bällen, so sind sie gut greif- und knautschbar.

Weitere Infos unter [www.goalcha.de](http://www.goalcha.de)



## ÜBUNG 1

### Eistüte

#### Ablauf

Die Spieler balancieren den Ball auf ihrer geballten Faust, als hätten sie eine Eistüte in der Hand (Bild 1).

#### Variationen

- vorwärts/rückwärts/seitwärts gehen/laufen (Bild 2)
- auf einem Bein das Gleichgewicht halten (Standwaage; Bild 3)
- ein-/beidbeinig hüpfen (Bild 4)
- die Augen schließen
- den Ball von der Faust in die Luft werfen und ebenso wieder fangen (Bilder 5 und 6)
- wie zuvor; den Ball von der einen auf die andere Faust spielen

#### Hinweis

Alle Übungen sollten sowohl mit der geübten als auch mit der ungeübten Hand absolviert werden.



## ÜBUNG 2

### Ball-Balance I

#### Ablauf

Die Spieler balancieren den Ball auf dem Handrücken/der Handfläche (Bilder 1 und 2).

#### Variationen

- vorwärts/rückwärts/seitwärts gehen/laufen
- ein-/beidbeinig hüpfen (Bild 3)
- die Augen schließen
- den Ball vom Handrücken/von der Handfläche in die Luft werfen und auf dem Rücken/der Fläche der anderen Hand wieder fangen (Bilder 4 bis 6)



## ÜBUNG 3

**Fingerspitzengefühl****Ablauf**

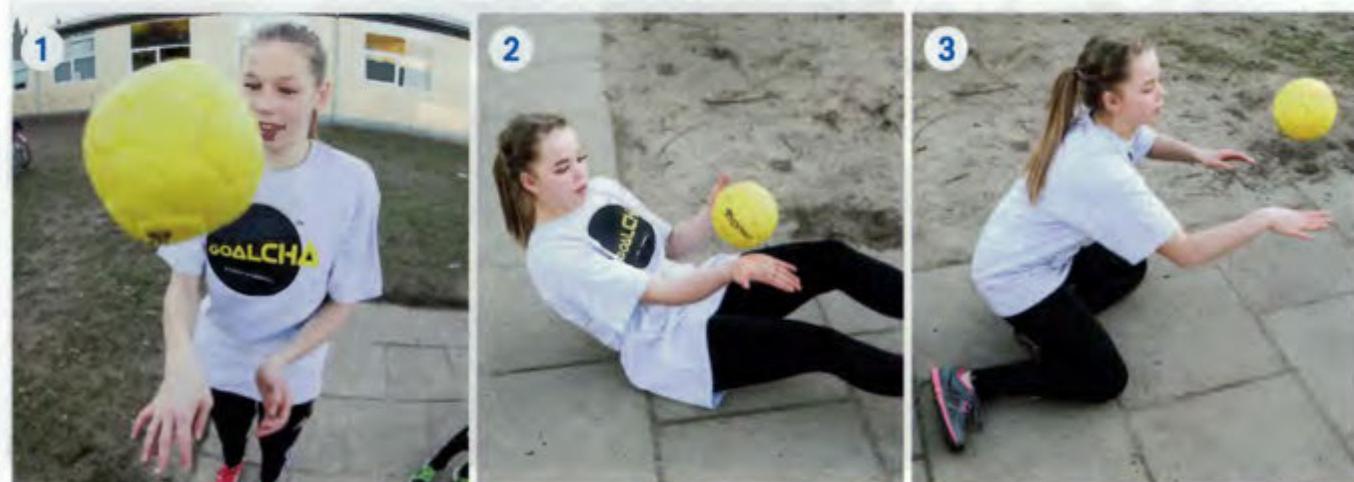
Die Spieler legen den Ball auf den Handrücken, lassen ihn über die Fingerspitzen rollen und fangen ihn einhändig auf (Bilder 1 bis 3). Dann „rollen“ sie ihn über die Fingerspitzen zurück auf den Handrücken usw. (Bild 4).

**Variation**

- vor dem Auffangen den Ball einmal mit der Hand umkreisen (Bild 5)



## ÜBUNG 4

**Ball hochhalten****Ablauf**

Die Spieler halten den Ball in der Luft, indem sie ihn auf Handrücken und Handflächen hochtippen (Bild 1).

**Variationen**

- Wie zuvor; die Spieler legen sich dabei auf den Rücken und stehen wieder auf (Bilder 2 und 3).
- verschiedene Körperteile einbinden (Ellenbogen, Knie, Fuß; Bilder 4 bis 6)



**5**  
**ÜBUNG**
**Ball-Balance II**
**Ablauf**

Die Spieler legen den Ball auf den Handrücken und versuchen, ihn über die Arme und die Brust zur anderen Hand zu balancieren (Bilder 1 bis 3).

**Variation**

- den Ball über den Nacken von einer Hand zur anderen rollen lassen


**6**  
**ÜBUNG**
**Katapult**
**Ablauf**

Die Spieler klemmen den Ball in der Ellenbeuge ein, „schießen“ ihn durch Strecken des Arms nach oben und fangen ihn auf (Bilder 1 bis 3).

**Variationen**

- den Ball mit der Ellenbeuge wieder auffangen (Bild 4)
- den Ball (bei gebeugtem Arm) zwischen Kinn und Schulter einklemmen, den Arm hinunterrollen lassen und kurz vor der Ellenbeuge wie zuvor durch Strecken des Arms nach oben „schießen“ (Bilder 5 und 6)


**PRAXISTIPP!**

Auch wenn es beim GOALCHA Streethandball nicht ums Gewinnen geht – kleine Wettkämpfe motivieren und wecken Ehrgeiz. Man muss dabei nicht gegen einen Mitspieler antreten – Kinder fordern sich gern selbst. Die Formulierung einer Übung kann dazu anregen, z. B.: „Wer schafft es, einen Ball auf seiner Fingerspitze zu drehen?“, oder „Wie oft könnt ihr den Ball mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten?“



**Ball aufheben****Ablauf**

Die Spieler überlegen sich selbst verschiedene kreative Methoden, einen Ball vom Boden aufzuheben.

**Variationen**

- den Ball mit den Füßen hochspielen und danach fangen (Bilder 1 bis 3)
- den Ball mit den Unterarmen aufheben (Bilder 4 und 5)
- den Ball mit den Knien aufheben (Bild 6)
- den Ball mit den Füßen aus dem Spinnengang hochspielen (Bilder 7 und 8) und versuchen, ihn danach aufzufangen
- den Ball mit den Füßen aus dem Bärenang hochspielen (Bilder 9 bis 12) und versuchen, ihn danach aufzufangen



8

ÜBUNG

**Werfen und fangen****Ablauf**

Die Spieler laufen durcheinander, werfen den Ball im Sprung hoch und fangen ihn einhändig auf (Bilder 1 und 2).

**Variationen**

- den Ball im Sprung fangen (Bild 3)
- den Ball nach einer Drehung fangen
- den Ball fangen, nachdem er ein/zwei Körperteil/e berührt hat (Bilder 4 bis 7)



9

ÜBUNG

**Trickwürfe****Ablauf**

Die Spieler werfen den Ball von vorne durch die Beine an und fangen ihn wieder auf (Bilder 1 bis 3).

**Variationen**

- den Ball von hinten durch die Beine werfen und einhändig vorne fangen (Bilder 4 bis 6)
- den Ball hinter dem Rücken einhändig über die gleichseitige Schulter anwerfen und vorne fangen (Bilder 7 bis 9)
- den Ball hinter dem Rücken einhändig über die gegenüberliegende Schulter anwerfen und vorne fangen (Bilder 10 bis 13)
- den Ball von vorn über eine Schulter/den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken beidhändig fangen (Bilder 14 bis 17)
- den Ball von vorn einhändig über die gegenüberliegende Schulter werfen und mit derselben Hand hinter dem Rücken wieder auffangen (Bilder 18 bis 21)



