

# 02

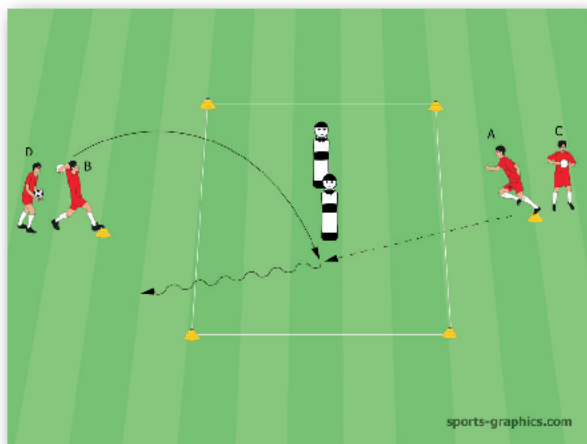
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 2 Dummies
- 6 Markierungshütchen

### Organisation

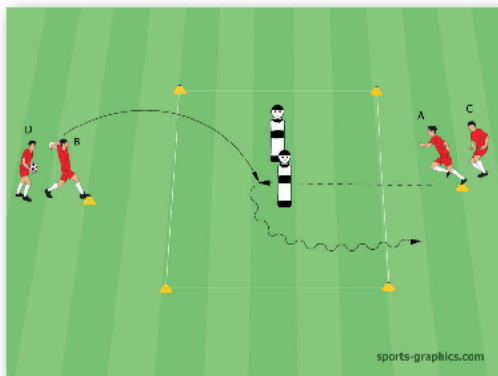
Übung entsprechend der Abbildung aufbauen. Die Feldgröße beträgt 15x20m.



### Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Bis auf Spieler A haben alle Spieler einen Ball in der Hand. Die Übung beginnt damit, dass Spieler B „links“, „rechts“ oder „Mitte“ ruft. Dementsprechend läuft Spieler A links oder rechts an den Dummies vorbei bzw. durch sie durch. Direkt im Anschluss empfängt Spieler A einen Einwurf von Spieler B. Spieler A nimmt den Ball zügig mit und führt ihn aus dem Feld.

Mit diesem Ball stellt er sich hinter Spieler D an. Danach gibt Spieler C die Laufrichtung vor, Spieler B läuft ins Feld ein und erhält den Einwurf. Es wird immer im Wechsel von der linken und rechten Seite eingeworfen.



### Variationen

Geben Sie die Wurfhöhe vor, sodass die Spieler den Ball auf Brust-, Hüft- oder Fußhöhe mitnehmen müssen.

Fordern Sie die Spieler auf, den Ball wieder nach hinten mitzunehmen.

Anschließend die Wurfstärke erhöhen lassen.

### Coaching Tipps

Fordern Sie von den Spielern, dass der Ball mit dem gegnerfernen Fuß mitgenommen wird.

Achten Sie darauf, dass die Spieler sich mit der Ballmitnahme zügig von den Dummies wegbewegen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

