

12

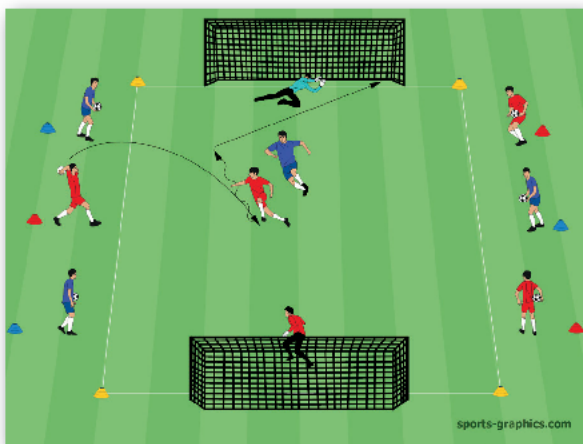
Hauptteil

Trainingshilfen

- 10 Markierungshütchen (4 in einer Farbe und je 3 in weiteren Farben)
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 2 Großfeldtore

Organisation

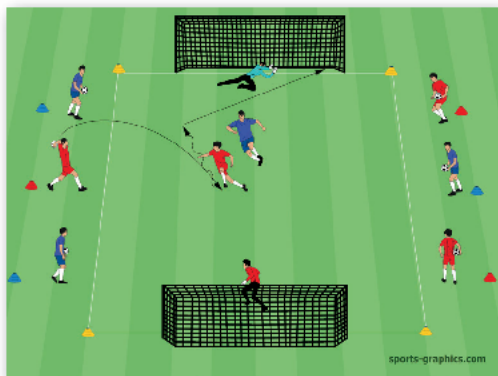
Spielfeld (30x20m), 4 gegen 4 plus 2 Torhüter einteilen. Je 1 Spieler pro Team steht im Feld. Die anderen 6 Spieler positionieren sich mit Ball an den entsprechenden Markierungshütchen.



Übungsablauf

Die Übung wird von dem Spieler im Feld von Team Blau eingeleitet, indem er einen Einwurf von einem Mitspieler fordert. Der einwerfende Spieler darf direkt im Anschluss im Feld mitspielen. Fällt ein Tor oder geht der Ball ins Aus, darf der Spieler von Team Rot einen Einwurf von einem Mitspieler anfordern. Der einwerfende Spieler darf ebenfalls im Feld mitspielen.

Die Übung wird auf diese Art fortgesetzt, bis alle Spieler auf dem Feld sind und ein Treffer gefallen ist oder der Ball ins Aus gegangen ist. Es wird immer im Wechsel von Team Blau und Rot eingeworfen. Im nächsten Durchgang fordert Team Rot zuerst einen Einwurf.



Variationen

Die eingeworfenen Bälle müssen an- oder mitgenommen werden und dürfen nicht direkt abgeschlossen bzw. weitergespielt werden.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass die Einwürfe sauber verarbeitet werden und sich im Idealfall mit der Ballmitnahme von Gegenspielern in einen freien Raum bewegt wird.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

