

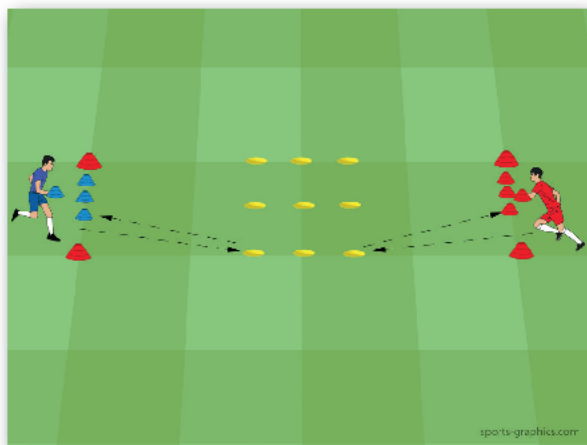
07

Trainingshilfen

- 9 Markierscheiben
- 4 Jumbohütchen
- 8 Muldenhauben
in verschiedenen Farben

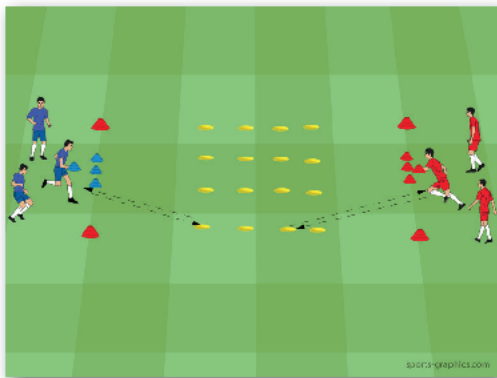
Organisation

Die Markierscheiben in gleichmäßigem Abstand zu einem Quadrat von 3x3 aufbauen. Gegenüberliegend mit 5 Metern Abstand zum Spielfeld mithilfe der Jumbohütchen die Startlinien markieren und jeweils vier Muldenhauben positionieren.

**Übungsablauf**

Beide Spieler starten gleichzeitig mit einer Muldenhaube in der Hand und legen es auf eine Markierscheibe. Dies machen sie auch mit den restlichen. Pro Lauf darf immer nur eine Muldenhaube transportiert werden. Ziel des Spiels ist es, drei Markierscheiben in einer Reihe (vertikal, horizontal, diagonal) mit seiner Farbe zu Bedecken.

Sollte es nach drei Läufen noch unentschieden stehen, müssen die Spieler immer wieder zur Startlinie zurück und dürfen eine ihrer Muldenhauben umlegen, bis der Sieger ermittelt ist. Dafür haben sie maximal 5 Sekunden Zeit.



Variationen

4 gewinnt auf einem 4x4 Feld.

Sprintdistanz vergrößern.

Coaching Tipps

Auf das Zeitlimit achten.

Die Spieler müssen wirklich bis zur Startlinie zurück.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

