

04

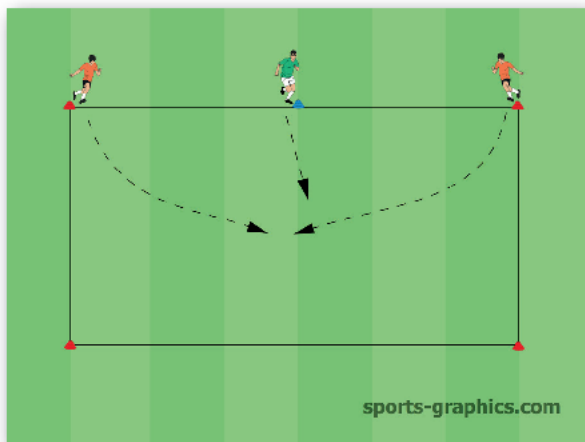
Erwärmung

Trainingshilfen

5 Hütchen
Leibchen

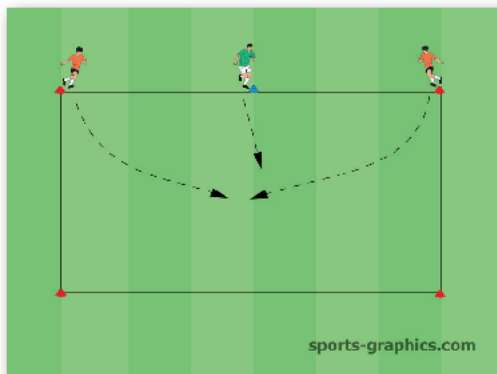
Organisation

Aufbau eines 15m x 8m Rechtecks und
Aufstellung gemäß Abbildung.
Einteilen von 2 Teams.



Übungsablauf

Auf ein Signal vom Trainer versuchen die beiden äußeren Spieler sich abzuklatschen, bevor der Spieler aus der Mitte einen von beiden abtippt. 10 Durchgänge spielen, danach wechseln die Teams die Aufgabe.



Variationen

Startposition ändern, aus dem Sitzen oder aus dem Liegen starten.

Der Spieler aus der Mitte muss beide Spieler abtippen.

Coaching Tipps

Achten Sie darauf, dass die Spieler viele Haken schlagen, um nicht abgetippt zu werden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

