

22

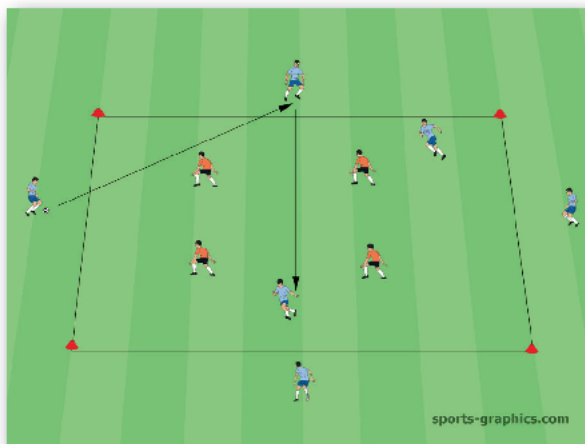
Schlussteil

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

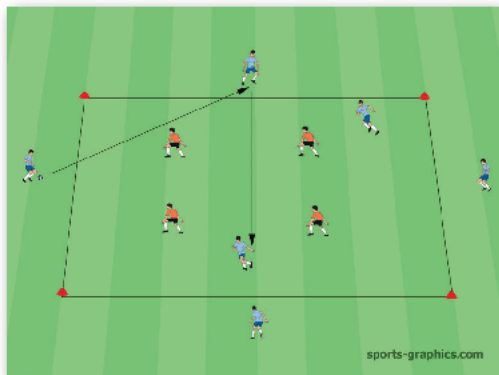
Aufbau eines 12m x 24m Rechtecks und Aufstellung gemäß Abbildung. Einteilen von 2 Teams, die farblich gekennzeichnet werden.



Übungsablauf

Es wird ein 4 gegen 2 plus 4 gespielt. Jeder Ball muss durch das Rechteck gespielt werden. Wenn das Team Orange den Ball erobert, dürfen alle 4 Spieler von Blau ins Rechteck und haben 8 Sekunden Zeit, den Ball zurückzuerobern. Sollte das gelingen, bekommt Blau 1 Punkt. Wenn Orange den Ball 8 Sekunden in den eigenen Reihen halten kann, bekommt Orange 2 Punkte.

Wenn der Ball ins Aus geht, eröffnet das blaue Team das Spiel neu. Nach 10 Minuten die Aufgaben wechseln. Die 4 Außenspieler dürfen mit max. 2 Ballkontakten spielen.



Variationen

Die 4 Außenspieler dürfen nur direkt spielen.

Coaching Tips

Achten Sie auf die offene Spielstellung der 4 Spieler, sowie das sofortige WOLLEN der Ballrückeroberung und das Zustellen möglicher Passwege!

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

