

05

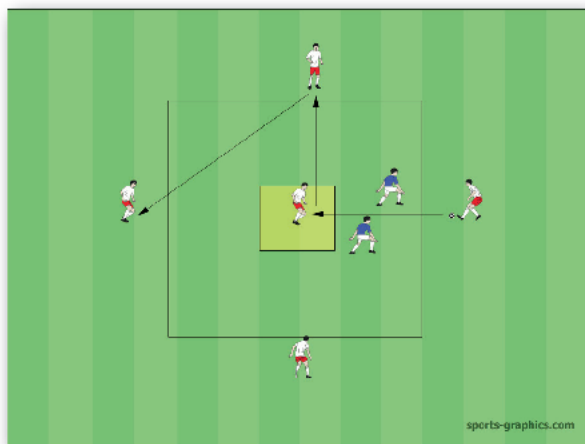
Erwärmung

Trainingshilfen

8 Markierungsteller
2 blaue Leibchen
ausreichend Bälle

Organisation

Aufbau eines 15m Quadrats, einem 5m Quadrat und Aufstellung gemäß Abbildung.



Übungsablauf

Es wird ein 5 gegen 2 gespielt, wobei das Ziel der 5 Spieler folgendes ist: Einen Punkt kann das Team nur erzielen wenn alle äußeren Spieler vom Zentrumspieler angespielt worden sind. Die 2 blauen Verteidiger dürfen nur in der Zwischenzone agieren, nicht in das 5m Quadrat und nicht außerhalb des 15m Quadrats. Punkte können die Verteidiger nur erzielen indem sie den Ball erobern.

Ein Spiel geht 4 Minuten danach die Positionen tauschen. Alle Spieler dürfen mit maximal 3 Ballkontakten spielen.

