

13

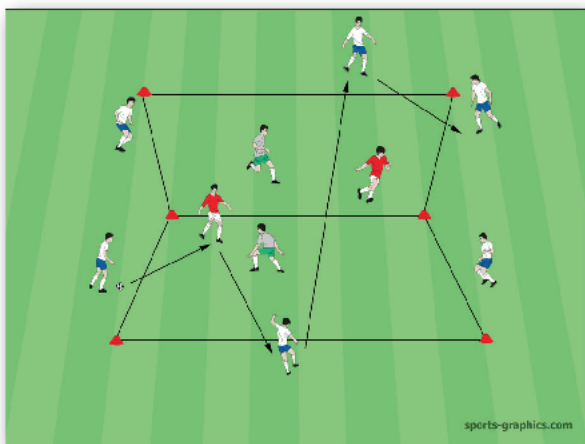
Hauptteil

Trainingshilfen

6 Hütchen für Spielfeldmarkierung
7 Markierungsteller
Leibchen für die Teams
ausreichend Bälle

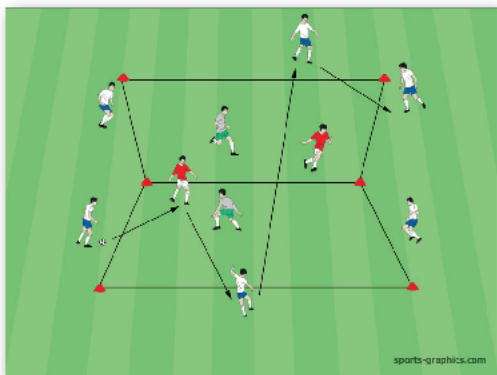
Organisation

Einteilen von 2 Teams mit jeweils 2 Spielern und 6 Neutrale Anspieler gemäß Abbildung aufstellen. Aufbau einer Sanduhr als Spielfeld mit 2 Zonen.

**Übungsablauf**

Es wird 1 gegen 1 in 2 Zonen gespielt, wobei immer 3 Anspieler in der ballbesitzenden Mannschaft mitspielen. Einen Punkt kann ein Team erzielen, wenn es mit Hilfe eines Anspielers einen gegenüberliegenden Anspieler anspielt. Dabei sind folgende Abläufe zu beachten:

- > Es muss immer der gegenüberliegende Anspieler angespielt werden
- > Die Anspieler dürfen nur einmal sich den Ball zupassen, danach muss der Ball ins Zentrum zum Innenfeldspieler gepasst werden
- > Anspieler dürfen mit max. 2 Ballkontakten spielen, Innenfeldspieler haben freie Ballkontakte



Variationen

Anspieler müssen direkt spielen und Innenfeldspieler mit max. 2 Ballkontakten

Coaching Tipps

Achten Sie auf einen flüssigen Ablauf und auf den 1.Kontakt mit Vororientierung.

Ermuntern Sie die Spieler zu Risikopässen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

