

## 16

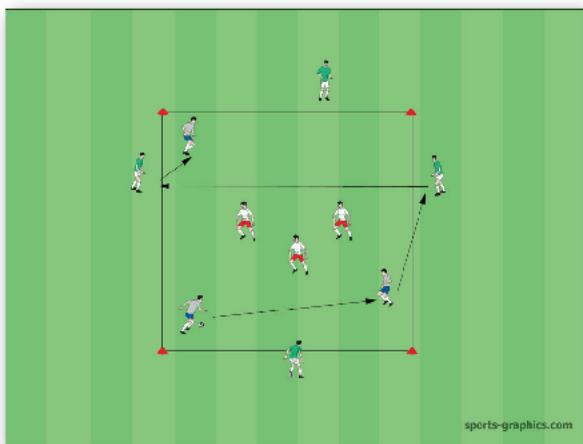
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4 Markierungsteller
- 4 grüne und 3 weiße Leibchen
- ausreichend Bälle

## Organisation

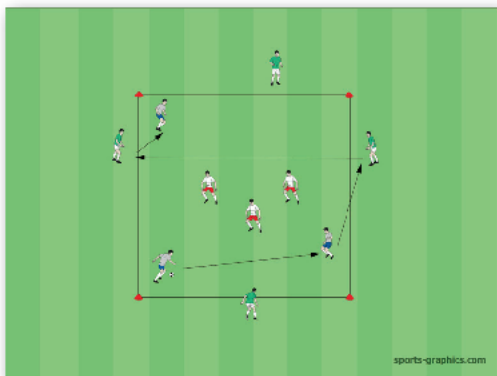
- Aufbau eines 15m Quadrats, Einteilen von 2x 3er Teams, 4 Neutralen Außenspielern und Aufstellung gemäß Abbildung.



## Übungsablauf

Es wird im Quadrat eine 3 gegen 3 plus 4 Anspieler gespielt. Ziel ist es die Anspieler so anzuspielen, dass sie ihren gegenüberliegenden Anspieler anpassen können, der wiederum ins Quadrat passt zu einem Spieler des Team die Anspieler angespielt hat. Dabei ist es den Anspielern untersagt ihre beiden rechten und linken Anspieler anzupassen.

Im Quadrat freies Spiel, die Anspieler dürfen mit 2 Ballkontakten spielen. Ein Spiel dauert 5 Minuten, danach die Positionen wechseln.



### Variationen

Nur direktes Spiel zulassen.

### Coaching Tipps

Achten Sie auf schnelles Balltempo und kurze Ballzeiten bei jedem Spieler.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

