



Variationen

Der Ball wird mit einem gesprungenen Kopfball / Innenseitstoß / Spannstoß / Drop-kick / mit einem Innenseitstoß nach einer Brustannahme zu einem dritten Spieler weiterspielt.

Der Übungsleiter ruft eine der 3 Leibchenfarben. Die Spieler mit der entsprechenden Farbe werden zu Fängern.

Das Rufen der Leibchenfarbe wird durch das Hochhalten eines Markierungshütchens ersetzt.

Coaching Tipps

Blickkontakt vor dem Zuspiel/Zuwurf aufbauen.

Kommunikation fördern.

Aktionen mit Ball in einem hohen Tempo durchführen.

Bälle druckvoll weiterspielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

