

02

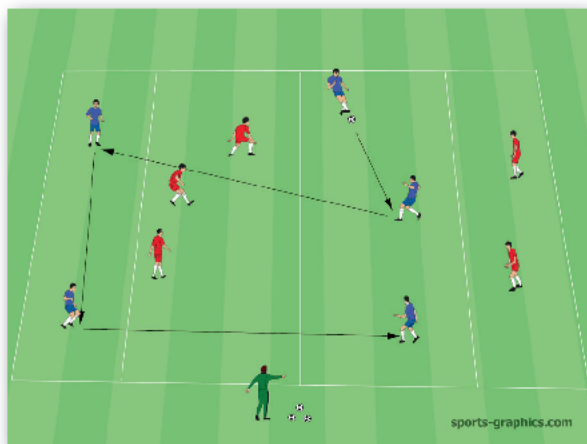
Erwärmung

Trainingshilfen

- 10 Markierungsscheiben
- 5 rote und 5 blaue Leibchen

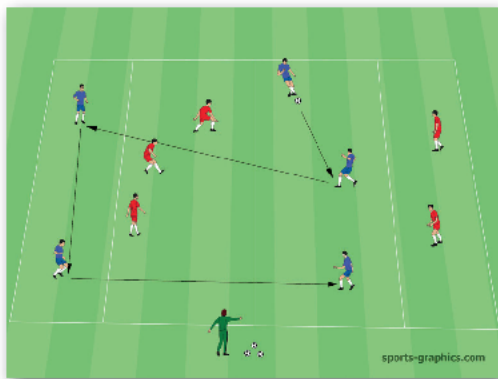
Organisation

Aufbau eines Spielfeldes 15X25m und Einteilung in 4 Zonen, gemäß Abbildung. Einteilung von 2 Teams - 5 gegen 5.



Übungsablauf

Je 2 und 3 Spieler pro Team besetzen die äußeren und inneren Zonen, gemäß der Abbildung. Ziel ist es, den Ball zwischen den Zonen des eigenen Teams laufen zu lassen. Für jeden erfolgreichen Zonenwechsel gibt es einen Punkt. Geht ein Ball ins Aus, wird vom Übungsleiter ein neuer Ball ins Spiel gebracht. Der Zonenwechsel muss spätestens mit dem 10. Ballkontakt erfolgen, sonst wechselt der Ballbesitz.



Variationen

Erfolgt der Zonenwechsel nicht mit spätestens dem 5. Ballkontakt darf die verteidigende 3er-Gruppe ihre Zone verlassen und attackieren, bis der Ball ins Aus geht, erobert wurde oder die Zone wechselt.

Coaching Tipps

Achten Sie auf die Abstände zwischen den 3 Verteidigern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

