

## 07

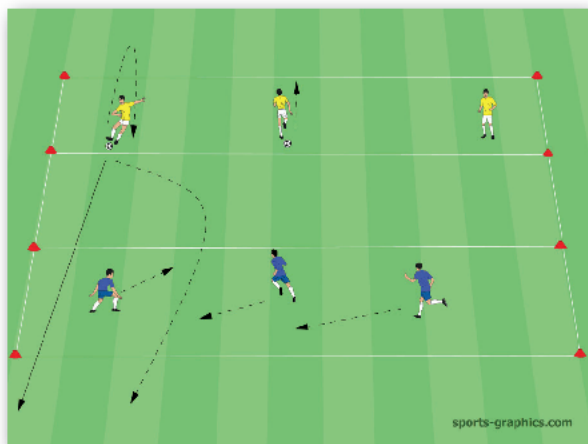
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 6 Markierungsscheiben
- 3 gelbe und 3 blaue Leibchen

## Organisation

Aufbau eines Spielfeldes mit 15x25m. Gemäß der Abbildung das Feld in 3 gleichgroße Drittel unterteilen. Einteilung von 2 Teams – 3 gegen 3.



## Übungsablauf

Team A (mit Ball) und B positionieren sich gemäß Abbildung. Einer der äußeren Spieler von Team A beginnt mit einem Sprint zur Auslinie und zurück. Im Anschluss versucht er den Ball mit einem flachen Innenseitstoß die Grundlinie überqueren zu lassen. Sobald der Pass gespielt wurde, kann der 2. Spieler von Team A zur Auslinie hin und zurück sprinten und ebenfalls ein Pass über die Grundlinie spielen.

Zeitgleich versucht der 1. Spieler von Team A über die Grundlinie hinter Team B zu sprinten, ohne von diesen gefangen zu werden. Nachdem auch der Pass von dem 2. Spieler erfolgt ist, versucht auch er die Grundlinie zu übersprinten und der letzte Spieler kann mit demselben Ablauf starten.

