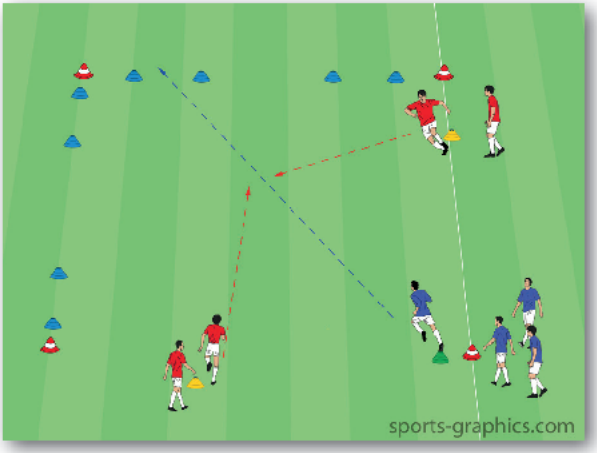
01 Erwärmung

Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben
Hütchen in 4 Farben

Organisation

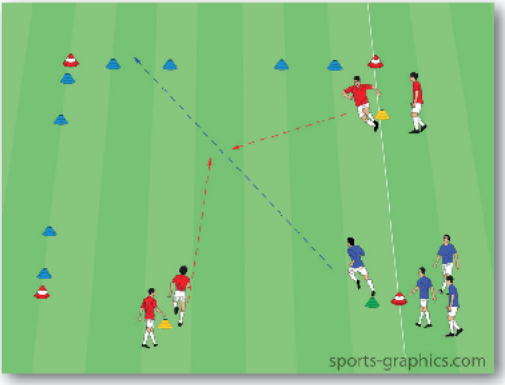
In einem quadratischen Spielfeld 4 Hütchentore und weitere 3 Hütchen als Ausgangspunkte der Mannschaften gemäß Abbildung aufbauen und besetzen lassen. Die Spielfeldgröße beträgt 10 x 10 Meter.



Übungsablauf

Ziel der Angreifer ist es, durch eines der Hütchentore zu sprinten, um einen Punkt zu erzielen. Der angreifende Spieler in Blau befindet sich an einem Eckpunkt des Vierecks und startet auf Kommando des Trainers in höchstem Tempo in das Spielfeld. Des Weiteren laufen mit dem Signal 2 Verteidiger in das Feld, welche sich auf den Seiten des Quadrats befinden und als Fänger agieren.

Gemeinsam ist es ihr Ziel, den Angreifer zu jagen und abzutippen, bevor dieser eines der Tore passieren kann. Der Angreifer versucht, den Jägern durch Lauffinten und Körpertäuschungen zu entwischen. Nachdem jeder blaue Spieler einen Sprint hatte, wechseln die Übungsaufgaben (Blau stellt 2 Fänger, Rot 1 Angreifer).



Variationen

Hütchentore unterschiedlicher Farbe aufstellen. Die Farbe, die der Trainer ansagt, muss durchlaufen werden.

Coaching Tipps

Sprint im höchsten Tempo.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!