

03

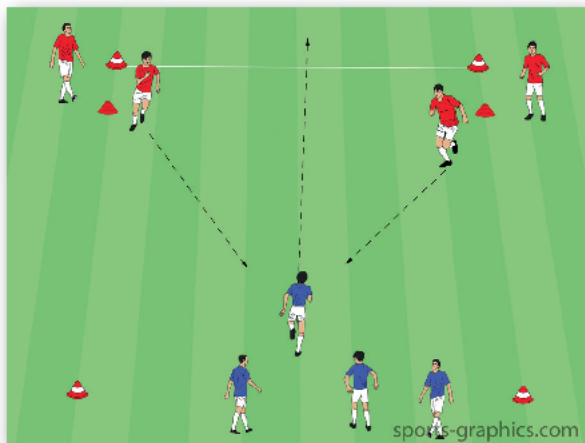
Erwärmung

Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben
6 Hütchen

Organisation

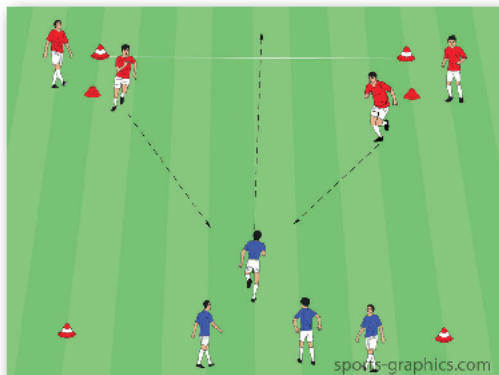
Der Trainer teilt die Mannschaft in ein blaues und ein rotes Team ein. Diese stellen sich jeweils in ihren Gruppen auf die kürzeren Seitenlinien des 10m x 20m großen Spielfeldes.



Übungsablauf

Zuerst stellt Blau 1 Angreifer, und Rot 2 Verteidiger. Der blaue Spieler versucht, durch geschickte und schnelle Bewegungen und Lauffinten über die Linie der roten Mannschaft zu sprinten. Die roten Verteidiger haben zum Ziel, dies zu verhindern, indem sie den blauen Spieler zu 2 attackieren, im Spielfeld stellen und ihn abschlagen.

Nach diesem Übungsdurchlauf wechseln die Aufgaben (Rot Angreifer und Blau Verteidiger). Für jedes Abschlagen gibt es 1 Punkt, und für jedes Überqueren der Linie 2 Punkte.



Variationen

Der Angreifer befestigt ein Leibchen als „Schwanz“ in der Hose, welches die Fänger herausziehen müssen.

Coaching Tips

Gegenseitiges absichern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

