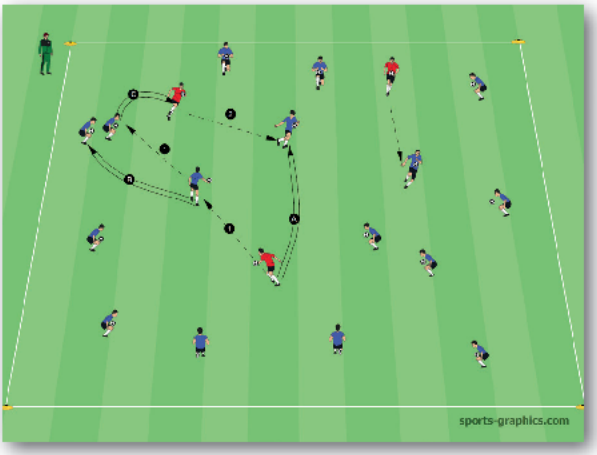
05 Schnelles Umschalten **Erwärmung**

Trainingshilfen

Bälle
4 Markierungshütchen

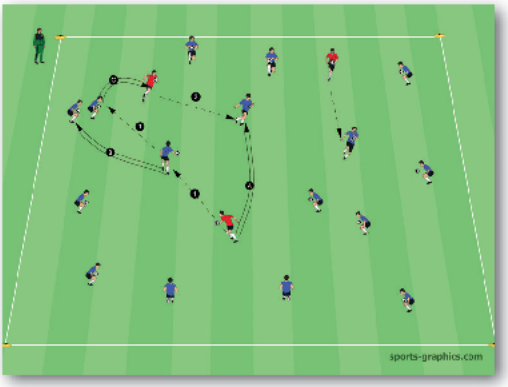
Organisation

Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Ein Fänger und einen Läufer bestimmen.
Alle anderen Spieler hocken sich im Feld verteilt auf den Boden.
Alle Spieler haben einen Ball in der Hand.



Übungsablauf

Auf Kommando versucht der Fänger den Läufer mit dem Ball in der Hand abzuschlagen. Der Läufer kann sich dem Abschlag entziehen, indem er sich neben einen hockenden Spieler setzt. Der hockende Spieler wird sofort zum Fänger und der Fänger zum Läufer.



Variationen

Ball wird geprellt.

Hockende Spieler haben keinen Ball, sondern bekommen diesen übergeben.

Anzahl der Fänger und Läufer steigern.

Coaching Tipps

Schnelles Umschalten.

Peripheres Sehen/ Schulterblick.

Reaktionsfähigkeit.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!