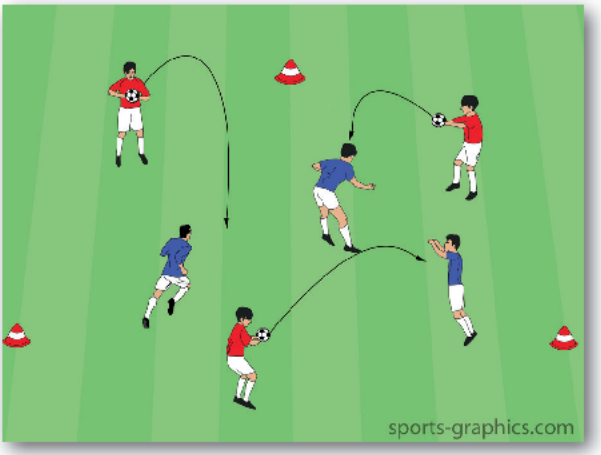
04 Basic 04

Trainingshilfen

3-4 Bälle
3 Kegel

Organisation

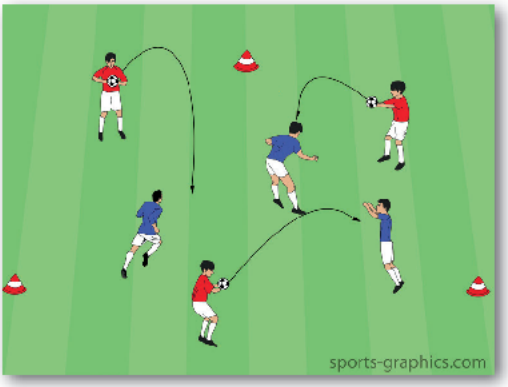
Dreieck mit Seitenlänge von je 10 Metern aufbauen. 3 Spieler befinden sich ohne Ball im Feld. Die anderen 3 Spieler mit Ball außerhalb des Feldes, jeder an einer Seite.



Übungsablauf

Der Trainer signalisiert den Start der Übung mit einem Kommando. Daraufhin bewegen sich die blauen Spieler frei im Feld und laufen immer einen roten Spieler an. Die Spieler in Rot werfen den Spielern in Blau den Ball hoch oder halbhoch zu. Je nachdem wie der Ball zugeworfen wird, wird er entweder aus dem Stand oder nach einem beidbeinigen beziehungsweise einbeinigen Sprung aus der Luft zurückgeköpft.

Ein roter Spieler darf nicht 2-Mal hintereinander angelaufen werden. Die Übungszeit beträgt 3 Minuten. Im Anschluss kommen die roten Spieler ins Feld und die blauen Spieler gehen raus.



Variationen

Die Übung als Wettbewerb austragen:
Wer schafft in der Zeit mehr Kopfbälle?

Coaching Tipps

Timing.

Blick in Spielrichtung.

Vororientierung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!