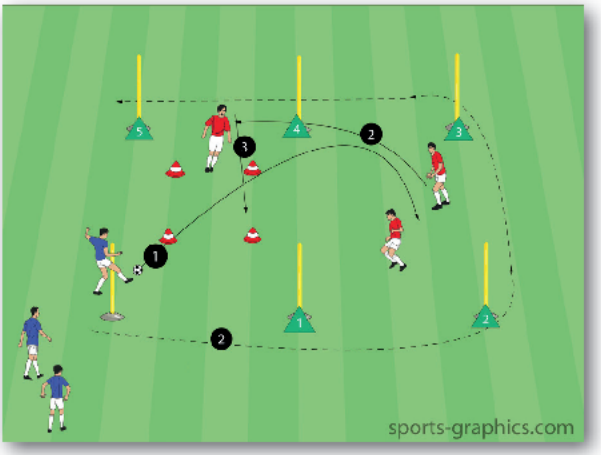
09 Kleine Spiele 03

Trainingshilfen

5-6 Bälle
6 Stangen
Leibchen (3 Rote und 3 Blaue)
4 Kegel

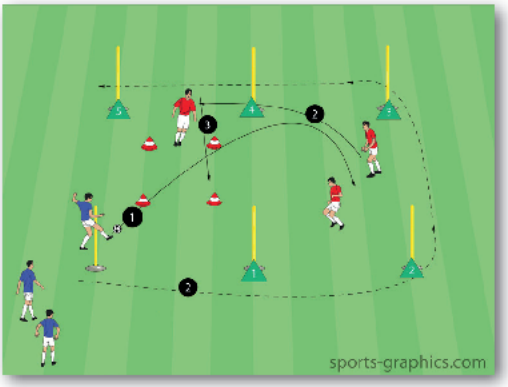
Organisation

Die Stangen in einem Abstand von je 10 Metern aufbauen. Die blauen Spieler haben außerhalb des Spielfelds alle einen Ball. Die roten Spieler stehen im Feld.



Übungsablauf

Das Spielfeld ist markiert durch aufgestellte Stangen. Das Spiel beginnt mit einem Volley des 1. blauen Spielers in das Spielfeld. Danach läuft er im höchsten Tempo von Stange zu Stange. In dieser Zeit müssen die roten Spieler den Ball fangen, sich diesen innerhalb der Mannschaft 3-Mal zuwerfen und danach in ein durch Kegel abgestecktes Feld (Größe: 5x5 Meter) köpfen. Der Spieler in Blau muss sich zum Zeitpunkt des Kopfballs in das Feld an 1 Stange befinden, ansonsten ist er „verbrannt". Nach diesem Muster setzt sich die Spielform mit den nächsten blauen Spielern nun weiter fort. Für jede erreichte Stange gibt es 10 Punkte.



Variationen

Die Spieler im Feld müssen sich den Ball 3-Mal zuköpfen, bevor dieser in das Feld gespielt werden darf.

Coaching Tipps

Zielkopfstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!