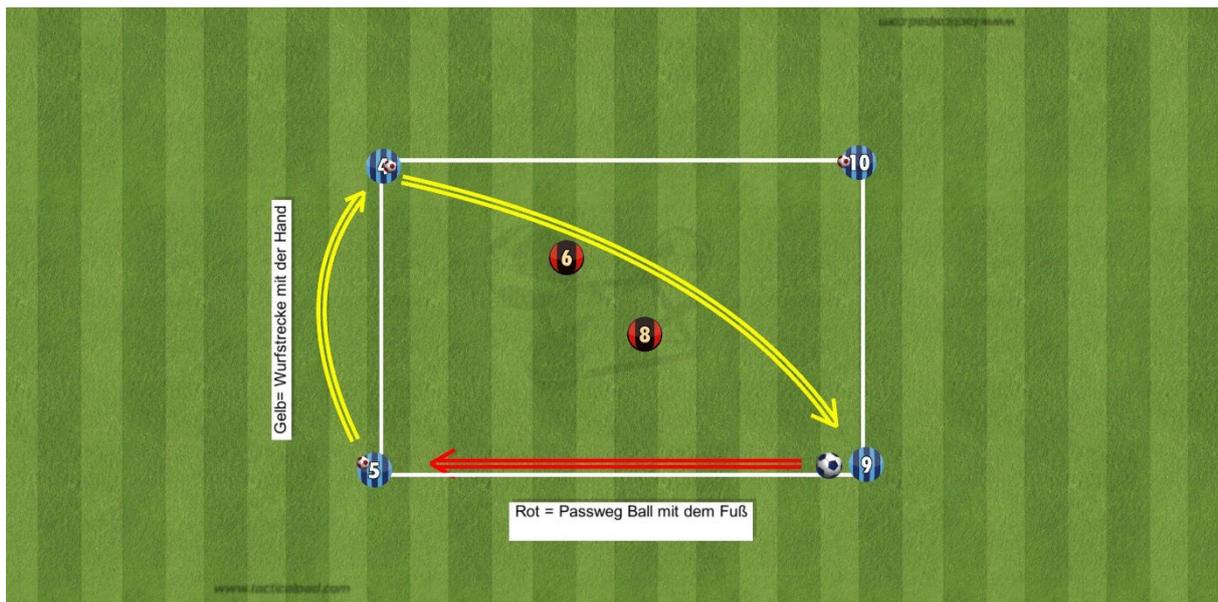


Übungsform: 4 gegen 2 + Werfen mit Bällen

Übungsablauf:

In dem weißen Feld wird ein 4 gegen 2 gespielt. In unserem Bild hat der Spieler Nummer 9 den Ball am Fuß. Die drei anderen Spieler (10, 9, 4,) haben einen Ball in der Hand. Spielt der Angreifer mit dem Ball am Fuß den Ball zu einem seiner Mitspieler, wirft dieser seinen Ball zum Passgeber. Es findet quasi ein Balltausch statt. Kein Spieler darf zeitgleich zwei Bälle haben. Bei einem Ballverlust erfolgt ein Rollenwechsel.



Schwerpunkt:

Verbesserung der Handlungsschnelligkeit + Verbesserung Fuß-Augenkoordination

Regeln:

- Freie Ballkontakte
- Ball darf nicht ruhen
- Verteidiger dürfen nur den gepassten Ball erobern

Methodik:

- Spieleranzahl verändern
- Ballkontaktanzahl verändern
- Feldgröße verändern
- Bälle zum Werfen variieren (Rugby, Football, Tennisball, Gymnastikball)

Hilfsmittel:

- 4 Markierungsdummys, 4 Hütchen
- Feldgröße: 8m x 10m