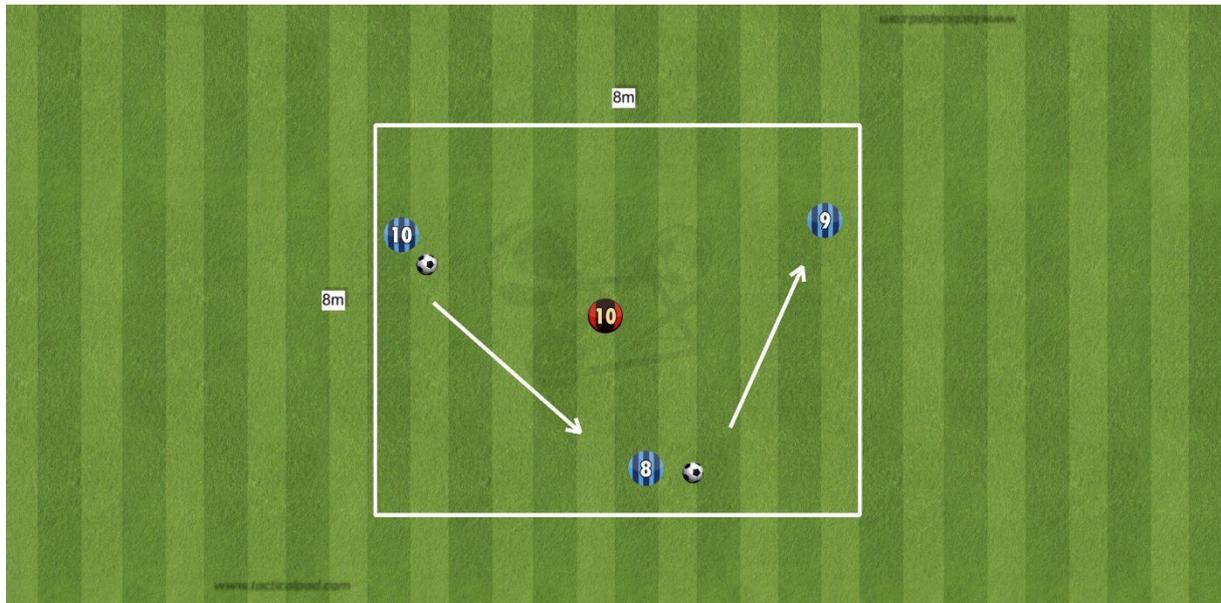


## Übungsform: 3 gegen 1 mit zwei Bällen

### Übungsablauf:

In dem Quadrat spielen drei Spieler mit zwei Bällen gegen einen Spieler. Es gibt keine Ballkontaktbegrenzung. Ein Spieler darf nur einen Ball haben. Die Bälle dürfen nicht ruhen. Bei einem Fehler erfolgt einen Rollenwechsel.



### **Schwerpunkt:**

Verbesserung der Handlungsschnelligkeit + Verbesserung der Wahrnehmung

### **Regeln:**

- Freie Ballkontakte
- Ball darf nicht ruhen
- Ein Spieler darf nur einen Ball haben

### **Methodik:**

- Spieleranzahl verändern
- Ballkontaktanzahl verändern
- Feldgröße verändern

### **Hilfsmittel:**

4 Hütchen  
Feldgröße: 8m x 8m