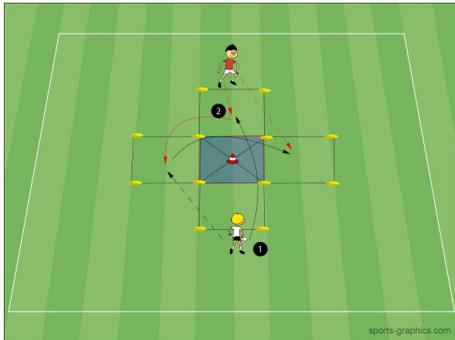




FUßBALLTENNIS AUF 4 FELDER



Organisation:



Feldgröße **6 x 6 Meter**



Material **13 Teller (Hütchen), Bälle**



Anzahl Spieler **2**



Dauer **15 Minuten**



Altersgrupp(en)

**U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

Zuspiel



Trainingsform

Spiel

Ablauf:

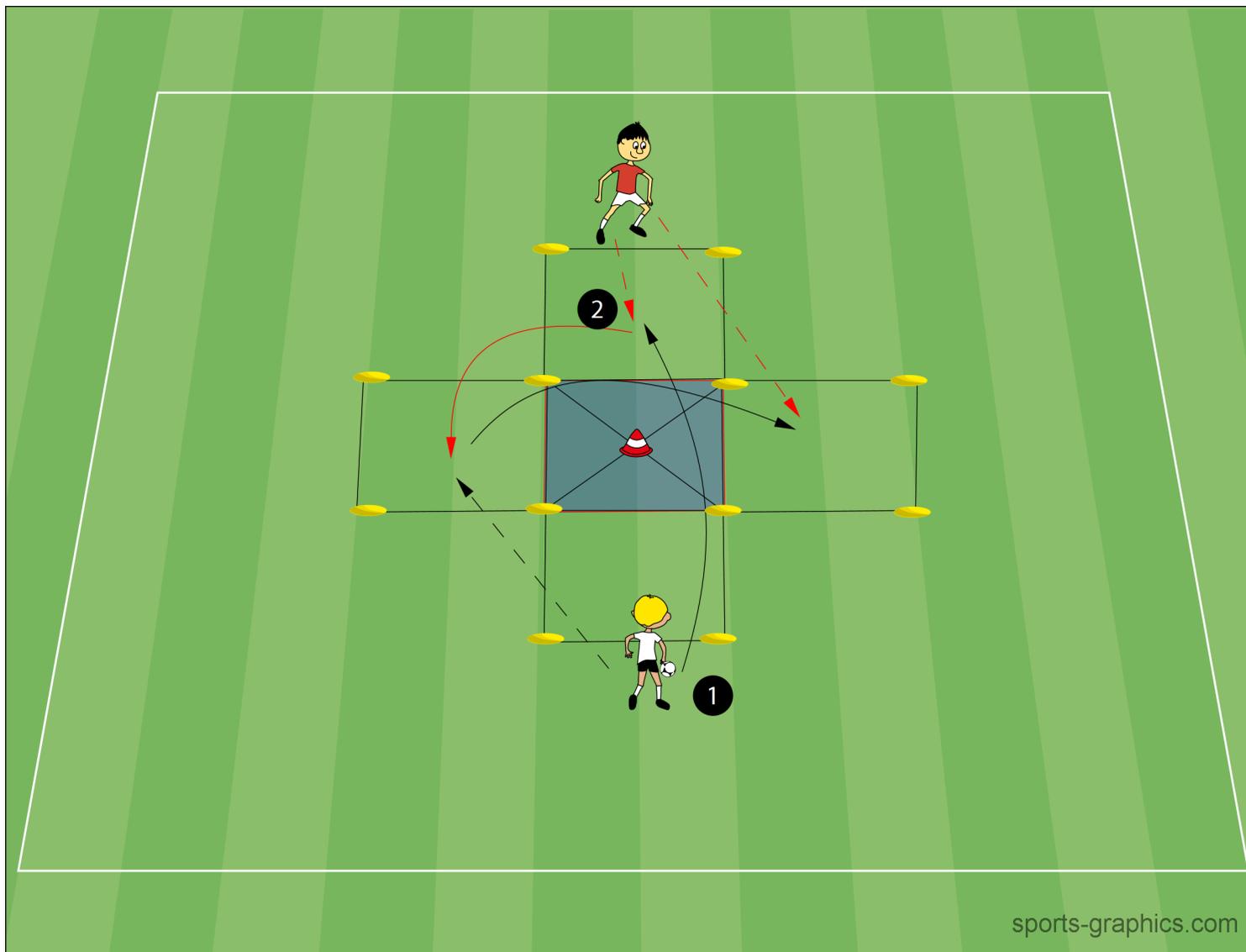
1 vs. 1 auf jeweils 2 Felder. Jeder Spieler verteidigt (2 Felder nebeneinander) bzw. spielt auf 2 Felder gegenüber. Der erste Ball wird beim Anspiel entweder aus der Hand oder 1-mal auf den Boden gespielt. Dann wird er mit dem Fuß vom ersten Quadrat aus auf die gegenüberliegende Seite (über die Mittelzone in das Quadrat) geschlagen. Der Anspieler darf für das Anspiel hinter dem Feld oder im ersten Quadrat stehen aber die Mittelzone mit den Füßen nicht berühren. Der Gewinner eines Ballwechsels hat im nachfolgenden Ballwechsel das Anspielrecht. Spieler Weiß versucht in der Zone (2 Felder) von Spieler Rot einen Punkt zu erzielen und umgekehrt (Linie zählt ebenfalls als Punkt). Landet der von Spieler Weiß gespielte Ball außerhalb der Zielzone von Spieler Rot (und damit zum Beispiel auch in der Mittelzone) gewinnt Spieler Rot den Punkt. Der Ball muss einmal auf dem Boden aufspringen bevor er zurückgespielt werden darf (kein Direktspiel / Volley!). Der Ball darf zudem nur einmal aufspringen. Es wird auf 15 gespielt.

Varianten:

- 2 vs. 2
- Felder vergrößern (intensivere Bewegungen)
- Rasenfußball

Coachingtipps:

- Blickkontakt
- Genaues Zielen
- Richtige Position zum Ball finden
- Schnelles agieren



FUßBALLTENNIS AUF 4 FELDER