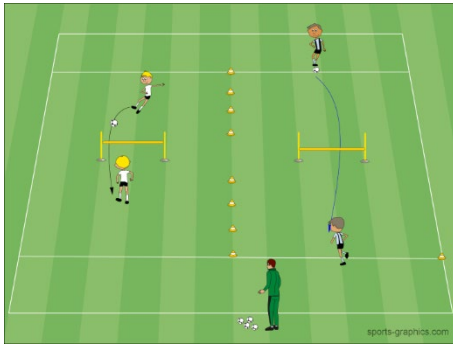






ZUSPIEL - NERVEN WIE DRAHTSEILE







 Altersgrupp(en)
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12

 Basistechnik(en)
Zuspiel

 Trainingsform
Übungsform

Organisation:

-  Feldgröße **15 x 5 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
-  Material **8 Hütchen, 6 Stangen, Bälle**
-  Anzahl Spieler **4**
-  Dauer **10 - 15 Minuten**

Ablauf:

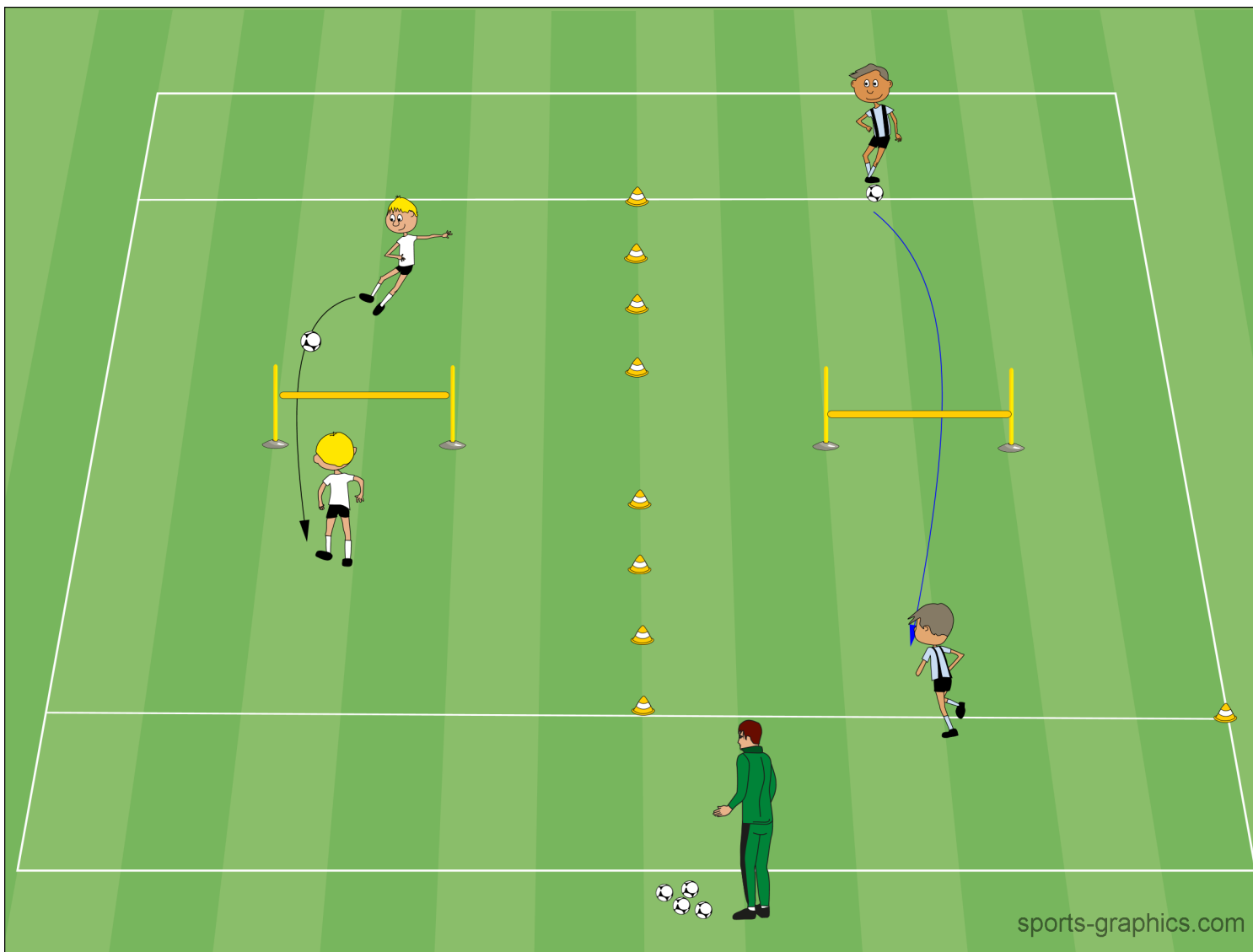
2 Spieler pro Mannschaft mit jeweils einem Ball stehen sich in einer festgelegten Distanz zu den Stangentore gegenüber an der Grundlinie (siehe Bild). Die Paare passen sich mit verschiedenen Vorgaben durch das Stangentor zu (Orientierung - die Hütchen in der Mitte des Feldes). Welcher Spieler behält die Nerven und macht keinen Fehler? Wer hat zuerst 5 Punkte? Welches Team schafft es von der Grundlinie aus bis zum letzten Hütchen?

Varianten:

- Flach unter den Stangen durchspielen
- Über den Stangen durchspielen (Flugball)
- Rechts oder links
- Abwechselnd
- Freie Kontakte
- Direkt
- 2 Kontakte
- Wer schafft es die Bälle von der Grundlinie aus bis zum letzten Hütchen und wieder zurück zu spielen?

Coachingtipps:

- Genaues Zielen
- Blickkontakt
- Timing
- Mit Gefühl passen
- Kommunikation
- Miteinander



ZUSPIEL - NERVEN WIE DRAHTSEILE