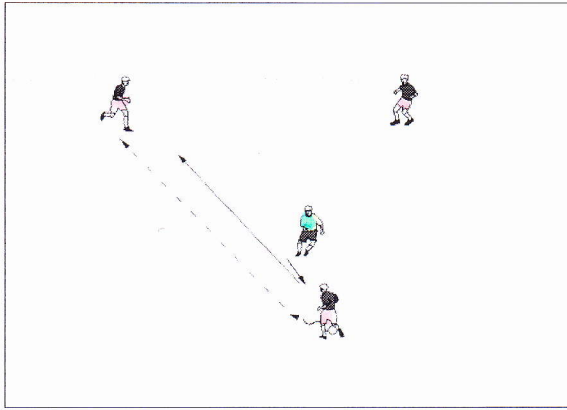
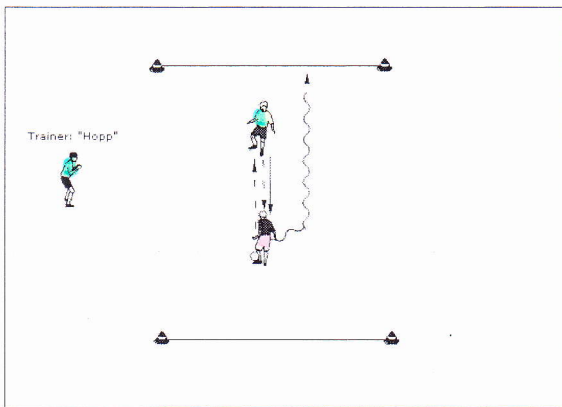


TECHNIKTRAINING

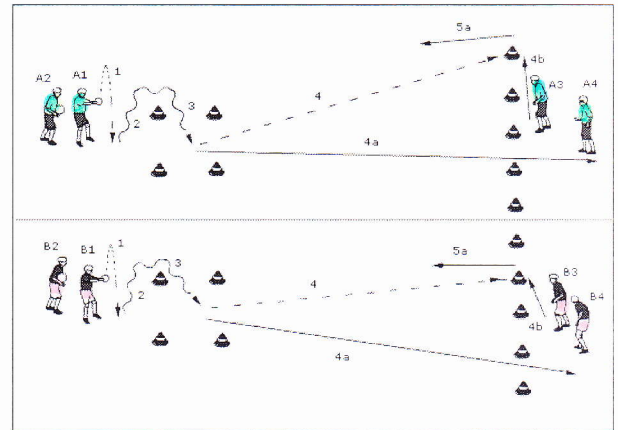


Ballannahme



Zuspiel

Ballkontrolle



Ballmitnahme

LAZ JUDENBURG

Kekely Igor

Organisation:

12-16 Spieler. Aufstellung wie in der nebenstehenden Skizze. 4 Bälle. An den 4 Ecken einige Ersatzbälle. 1 Markierungshütchen.

Variation: Mittelspieler wechselt nach Direktspiel immer als Anspieler für das nächste Eck. Nach 3 Minuten Wechseln der Mittelspieler. Es wird an allen Ecken gleichzeitig begonnen.

12 Minuten. 2 Durchgänge. Beim Durchgang 2 im Uhrzeigersinn.

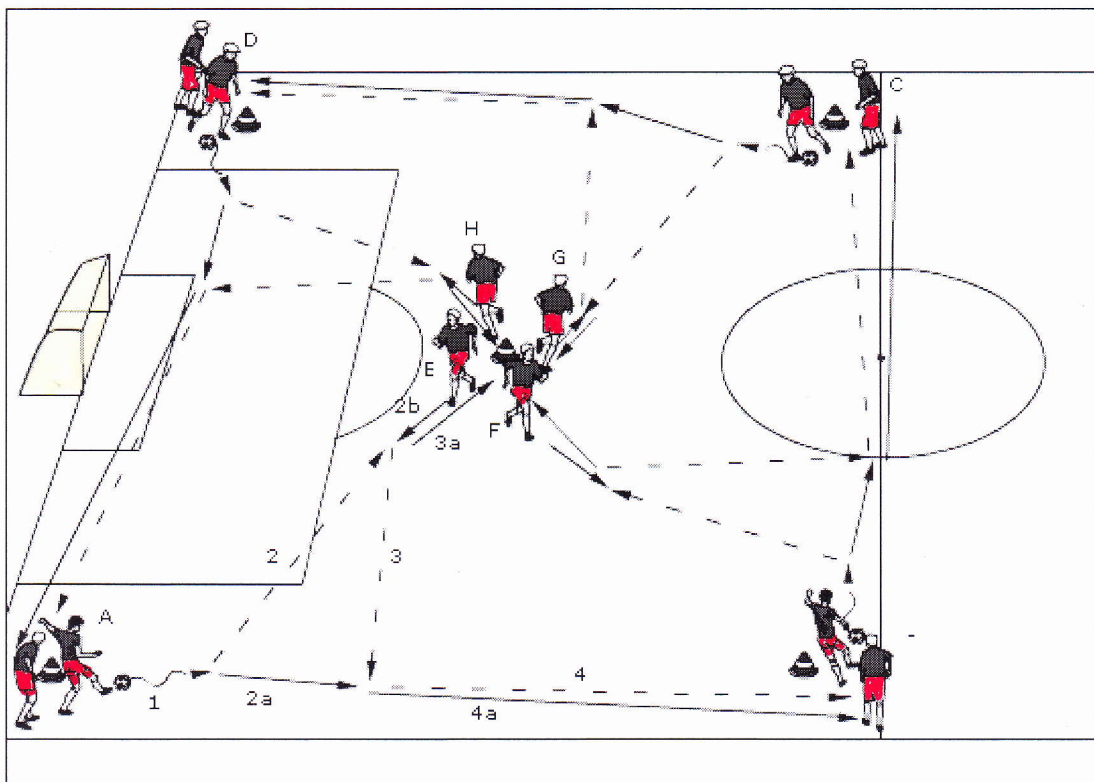
Ablauf:

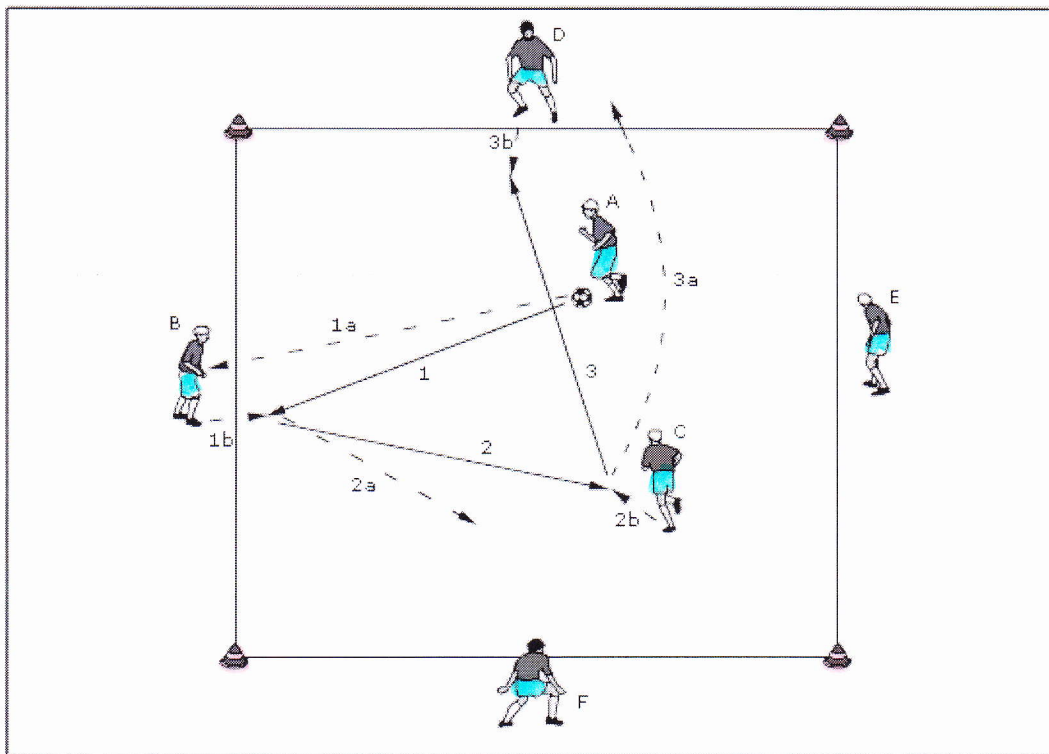
Die ersten Spieler jeder Gruppe bringen den Ball ins Spiel (1) und passen(2) auf die entgegenkommenden E, F, G bzw. H(2b). Diese vier Spieler lassen die Bälle direkt in den Lauf der Beginnenden prallen (3) und laufen anschließend wieder zurück zum mittleren Markierungshütchen (3a). A, B, C und D spielen den Ball direkt ins nächste Eck weiter (4) und wechseln dann dorthin (4a).

Anschließend Übungsbeginn von vorne.

Variation:

Mittelspieler wechselt nach Direktspiel immer als Anspieler für das nächste Eck.





Organisation

Mit 4 Hütchen wird ein Quadrat markiert. Größe 10-15m. 6-7 Spieler. 4 Spieler befinden sich hinter den Seiten, 2-3 Spieler in der Mitte. 1 Ball. Reservebälle bereitlegen.

Übungsablauf

Spieler A beginnt mit dem Zuspiel (1) auf den Außenspieler B und begibt sich (1a) in die Position von B. B läuft dem Ball entgegen (1b), spielt direkt (2) in die Mitte auf den sich im Quadrat bewegendem C (2b) und läuft in die Mitte (2a). C passt (3) den Ball wieder zu einem Außenspieler (D) und begibt sich (3a) auf dessen Position usw.

Hinweise:

- Der Ball muss immer aus der Bewegung heraus gespielt werden.
- Die Außenspieler müssen sich auch entlang ihrer Seiten bewegen.
- Schneller Positionswechsel.

Variationen

- a) Außenspieler beginnt. Das bedeutet, dass der Spieler in der Mitte, der den ersten Ball bekommt, nach seinem Abspiel auf die Position dieses Außenspielers laufen muss.
- b) Die Außenspieler können sich den Ball untereinander (1x, 2x) zuspielen, bevor sie den Ball wieder in die Mitte spielen. Außenspieler wechseln dabei ihre Positionen.