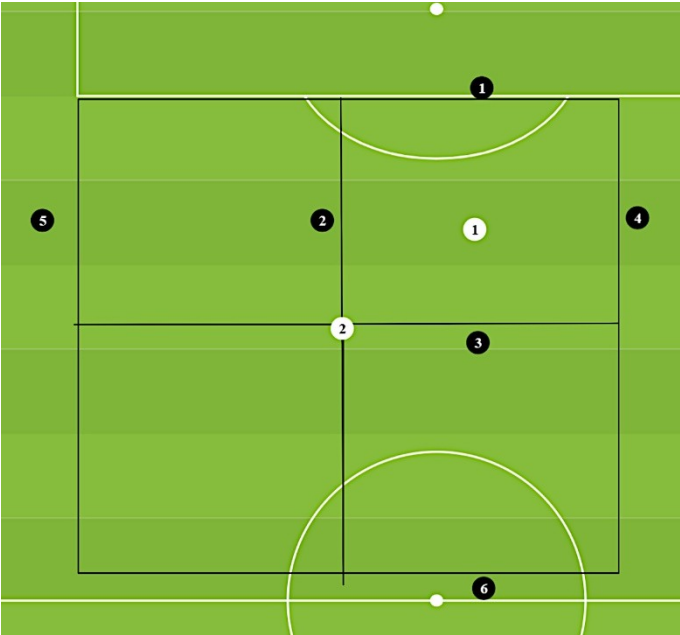


Übung des Monats 03/2020

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
 <ul style="list-style-type: none"> • Wir unterteilen ein quadratisches Feld mit neun Hütchen in vier kleinere Felder. • Die Größe passen wir dem Leistungsniveau des Teams an. • Wir brauchen acht Spieler und zwei Leibchen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wir spielen ein 4:1-Spiel auf Ballbesitz in einem Quadrat. Die Spieler in Schwarz versuchen, den Ball zu halten. Der Spieler in Weiß soll den Ball abfangen. Eine Berührung reicht ihm. • Nach einer bestimmten Anzahl an Pässen (zum Beispiel fünf) kann/muss sich einer der beiden Spieler in Schwarz die mit anderen Quadranten verbunden sind (2 oder 3 - in unserem Beispiel Nummer 3), mit der Ballannahme drehen und den Ball zu dem Spieler passen, der an der gegenüberliegenden Seite des Feldes wartet (6). • Die beiden anderen Spieler an den Außenseiten des ursprünglichen 4:1-Spiels (2 und 4) rücken nach. Auch der zweite wartende Spieler (5) rückt an seiner Linie in die andere Spielfeldhälfte nach. Er passt seine Position an, um wieder anspielbar zu sein. • Der Spieler in Weiß, der am mittleren Hütchen gewartet hat, sprintet ins neue Feld und versucht, den Ball zu erobern. Der erste Verteidiger wechselt ans Mittelhütchen. Nach drei bis fünf erfolgreichen Spielfeldwechseln müssen die Verteidiger getauscht werden. 	<p><u>Variante 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler, die den Wechsel einleiten, dürfen nur mit zwei Kontakten wechseln. Ansonsten wird direkt gespielt. <p><u>Variante 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir spielen nur mit zwei Feldern, aber mit zwei Spielern in der Mitte. Die beiden Spieler in der Mitte halten sich an den Händen.