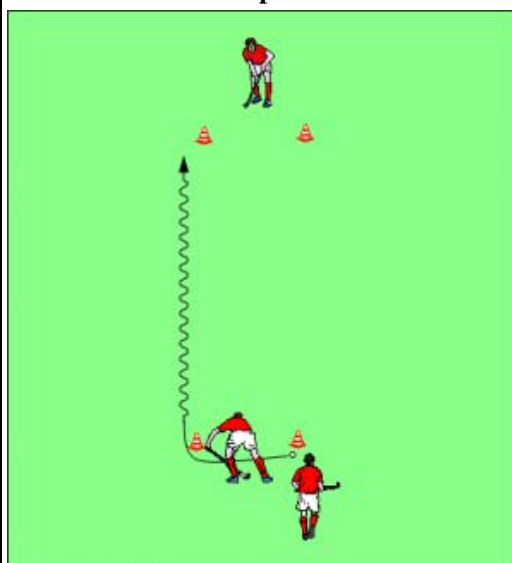


Umspielen Vorhand 01 - [279]



beide - Technik - Umspielen



Autor: Heino Knuf

Material:
Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MD/KD
Spieleranzahl: beliebig

[Legende](#)

Organisation:

2 Hütchentore (jeweils eine Schlägerbreite auseinander) gegenüber im Abstand von 8-10 m; 3er oder 4 er Gruppe mit 1-2 Spielern hinter einem dieser Hütchentore. Ein Ball rechts am Hütchen.

Ablauf:

Der Spieler mit Ball zieht den Ball mit der VH von rechts nach links, dribbelt zur anderen Seite und übergibt dem Ball dem wartenden Spieler. Dieser legt sich dann den Ball auch wieder vor das rechte Hütchen und führt dann die Übung genauso wieder aus.

Variationen:

Die Technik erweitern durch einen kurzen Rückhandzieher als Täuschung und dann den Vorhandzieher.

Hinweise:

Der Vorhandzieher soll schnell von rechts nach links gezogen werden. Anfängliche Ballverlust sind zu tolerieren.

