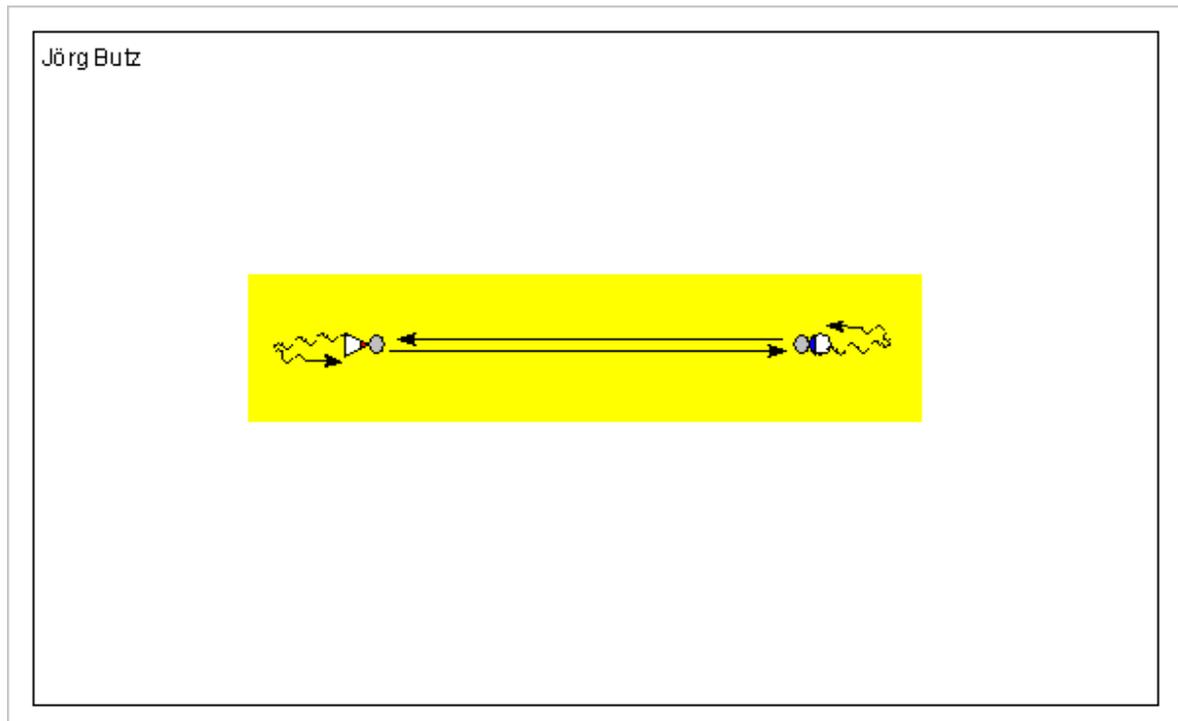


Technik - Training Passen



Koordinationstraining mit Ball Aufwärmen - Passspiel und Koordination

Übungen in der 2er-Gruppe

Organisation

Die Spieler in 2er-Gruppen einteilen.

Jeder Spieler hat 1 Ball.

Die Paare stehen nebeneinander, so dass sie eine 15 Meter breite Gasse bilden (Abstand zum Nebenmann 5 - 10 Meter).

Longline - Pässe

A und B passen gleichzeitig mit der Vorhand bzw. Rückhand longline zum Partner, nehmen das Zuspiel jeweils nach hinten mit, führen eine 180-Grad-Richtungsänderung aus und spielen jeweils mit der Vorhand bzw. Rückhand zurück usw.

Wettkampf: Welches Paar schafft am schnellsten 10 Wiederholungen ?

Ablauf

Die Paare führen nacheinander folgende Übungen aus (jeweils auch als Paar - Wettbewerb):