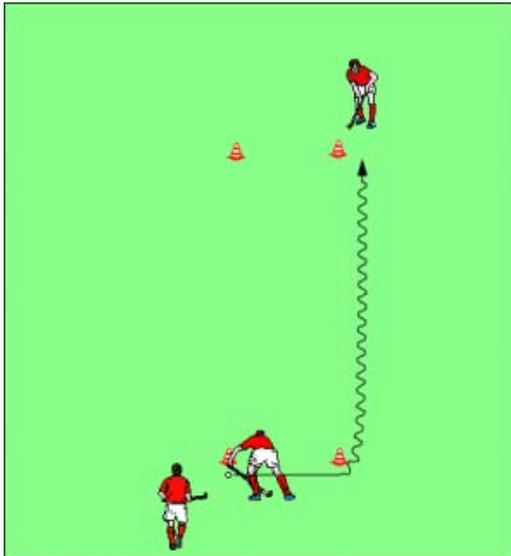


## Umspielen Rückhand 01 - [277]



### beide - Technik - Umspielen



**Autor:** diverse

**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 links am Hütchen.

#### **Ablauf:**

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

#### **Variationen:**

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

#### **Hinweise:**

Der Rückhandzieher soll schnell von links nach rechts gezogen werden.

