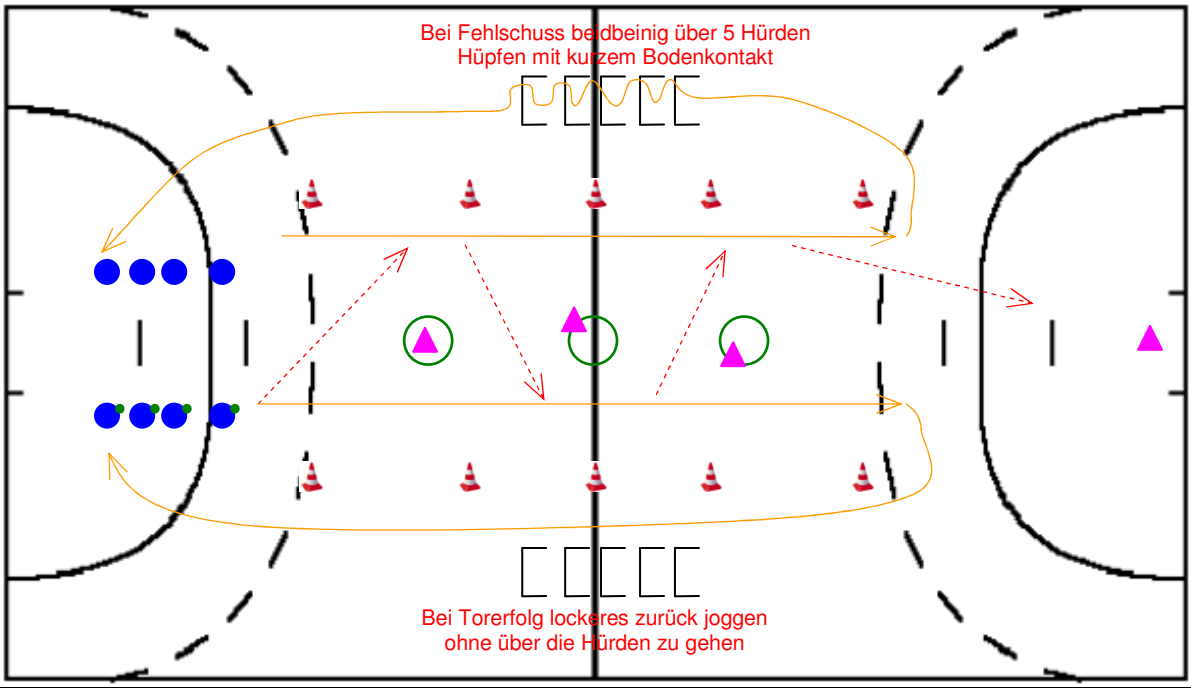
GG ohne prellen

Material und Ablauf:
Es benötigt 3 Ringe und einige Hütchen um das Feld zu begrenzen. Es gehen immer 2 Feldspieler mit einem Ball zusammen und stellen sich auf. Die Ringe werden auf den Boden gelegt, einer in der Mitte und je einer ca. 2-2.5m vor und nach der Mitte. In jeden Ring geht ein Spieler der nun ein Verteidiger ist. Ziel dieser Übung ist es, dass die Angreifer ein Tor erzielen können. Sie müssen sich den Ball gegenseitig zuspielen, sie dürfen das Feld seitlich nicht verlassen (gesamtbreite ca. 5m). Sie dürfen nicht prellen und müssen den Ball zwischen den Verteidigern durchspielen, Lopp-Zuspiele sind nicht gestattet. Die Verteidiger machen alles, dass sie den Ball erwichen, sie müssen aber immer mit mindestens einem Bein im Ring stehen. Kommen die Angreifer durch müssen Sie das Tor werfen. Erzielen sie das Tor gehen Sie in lockerem Joggingschritten zurück uns schliessen hinten an. Erzielen sie das Tor nicht, so müssen beide Spieler beim zurück gehen beidbeinig über die Hürden hüpfen (kann auch etwas anderes sein), mit möglichst kurzem Bodenkontakt zwischen den Sprüngen. Im Anschluss stehen sie wieder hinten an.

Es ist zu beachten, dass
- die Übung technisch korrekt ausgeführt wird (kein prellen, keine Lopp, Schrittfehler, usw.)
- die Angreifer saubere Zuspiele machen.

Optionen:
- Zuspiel der Angreifer untereinander mit schwacher Hand, inkl. Abschluss auf das Tor.