



Tschechenviereck 3

Ablauf:

Es werden 4 Pfosten oder Hütchen im Quadrat aufgestellt, Distanz ca. 12m (Die Distanz muss je nach Stufe angepasst werden.) Benötigt wird ein Handball. Immer ca. in der Mitte der Distanz wird ein Pfosten aufgestellt.

Spieler A läuft los, erhält den Ball in den Lauf, macht beim Pfosten eine Körpertäuschung mit anschließendem Sprungwurf. Im Sprung spielt er den Ball dem Spieler B in den Lauf. Dieser fängt den Ball, macht beim Pfosten eine Körpertäuschung mit anschließendem Sprungwurf und spielt den Ball im Sprung dem Spieler C in den Lauf, usw. usw.

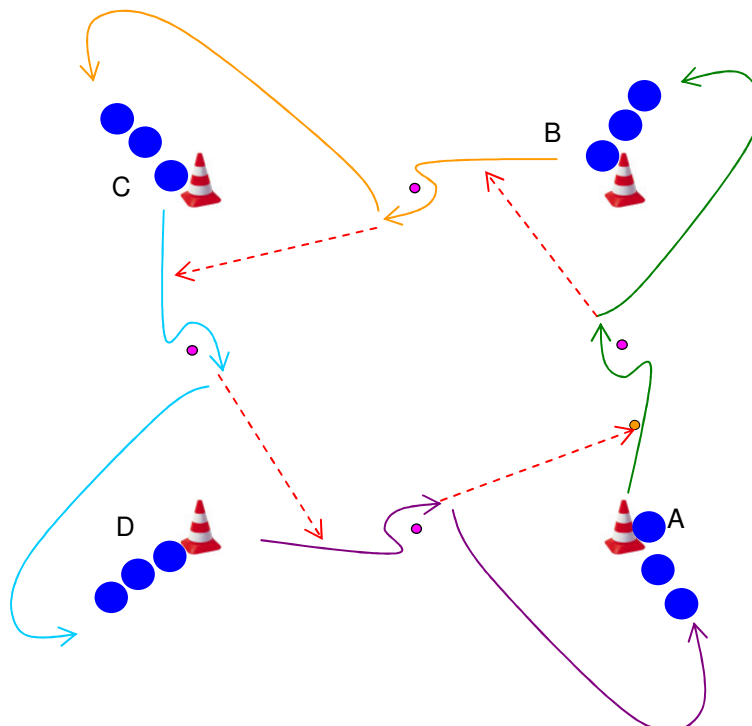
Ziel kann gesetzt werden, z.B. 40 Pässe ohne Fehler, für jeden Fehler 5 Liegestützen für alle, o.ä.

Wichtig:

Es muss darauf geachtet werden, dass die Körpertäuschungen technisch Korrekt ausgeführt werden und dass das Timing der Übung stimmt. Ebenfalls müssen die Zuspiele sauber und präzise ausgeführt werden und dem Mitspieler in den Lauf gespielt werden. Es darf nie ein Ball im Stand gefangen werden, immer nur in der Vorwärtsbewegung!!!

Optionen:

- Mit 2 Bällen gleichzeitig
- Bei Pfiff des Trainers mit Seitenwechsel





Ablauf:

Es werden 4 Pfosten oder Hütchen im Quadrat aufgestellt, Distanz ca. 12m (Die Distanz muss je nach Stufe angepasst werden.) Benötigt wird ein Handball. 4 Spieler stellen sich im Inneren des Quadrates auf, so dass sie Angespielt werden können und den Ball am selben Spieler wieder zurück spielen können.

Spieler A läuft los, erhält den Ball in den Lauf, Spielt den Ball sofort seinem Passör. Er spurtet weiter und erhält den Ball sofort wieder zurück. Nach dem Rückspiel spielt er den Ball sofort dem Spieler B in den Lauf und stellt sich hinten an. Spieler B macht dasselbe und spielt dann den Ball Spieler C zu, usw. usw.

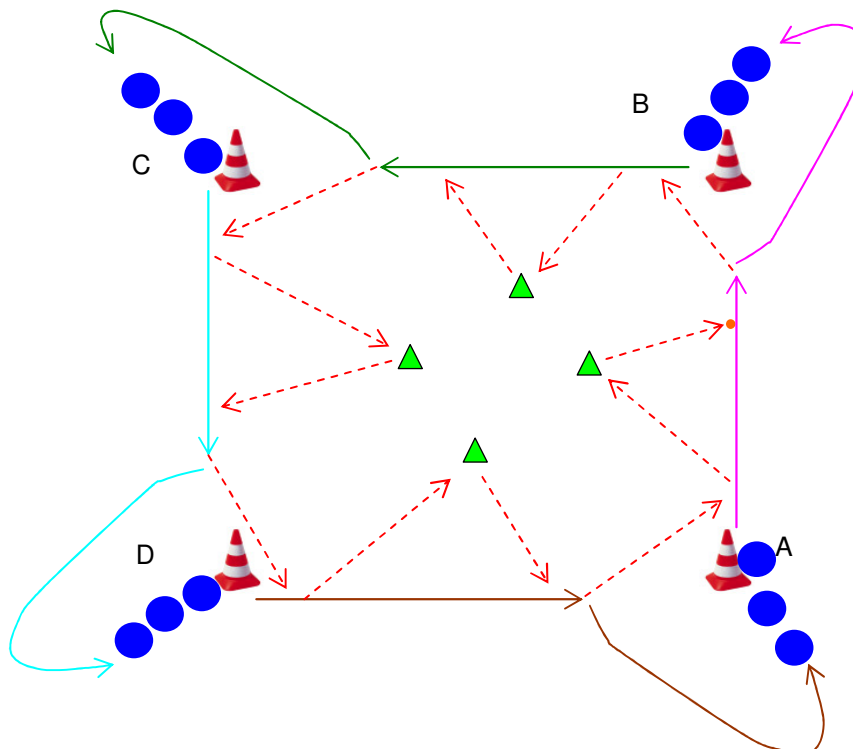
Ziel kann gesetzt werden, z.B. 40 Pässe ohne Fehler, für jeden Fehler 5 Liegestützen für alle, o.ä.

Wichtig:

Es muss darauf geachtet werden, dass die Spieler die am Ball sind nicht langsam machen. Sie müssen die Übung in vollem Tempo spielen. Ebenfalls müssen die Zuspiele sauber und präzise ausgeführt werden und dem Mitspieler in den Lauf gespielt werden. Es darf nie ein Ball im Stand gefangen werden, immer nur in der Vorwärtsbewegung!!!

Optionen:

- Mit 2 Bällen gleichzeitig
- Sprungwurfzuspiele
- Bei Pfiff des Trainers mit Seitenwechsel



Ablauf:

Es werden 4 Pfosten oder Hütchen im Quadrat aufgestellt, Distanz ca. 12m (Die Distanz muss je nach Stufe angepasst werden.) Benötigt werden 6 Handbälle, 6 Medizinbälle und 4 kl. Schwedenkastenoberteile. Die Schwedenkastenoberteile werden ca. in der Mitte zwischen zwei Pfosten aufgestellt, so dass man einen Medizinball und einen Handball hinein legen kann, ohne dass dieser weg rollen kann.

Spieler bei Pfosten A startet mit einem Medizinball, Spieler bei Pfosten B mit einem Handball. Beim Übungsstart spurtet Spieler bei Pfosten A zum Schwedenkasten, legt seinen Medizinball hinein, nimmt den Handball, spurtet prellend zum nächsten Schwedenkasten, legt den Handball hinein, nimmt den Medizinball und spielt diesen dann dem Spieler bei Pfosten C in den Lauf. Dieser spurtet wieder zum Schwedenkasten wechselt den Ball, spurtet prellend zum nächsten Schwedenkasten, wechselt wiederum den Ball und spielt diesen dann dem Spieler bei Pfosten A zu, usw. usw.

Spieler bei Pfosten B macht dasselbe im Zusammenspiel mit dem Spieler beim Pfosten D, jedoch nehmen Sie den Medizinball immer über den Kopf während des Spurtes. Immer mit vollem Tempo gehen. (Nach Halbzeit der Übung Bälle wechseln, dass beide Gruppen beide Arten gespielt haben.)

Wichtig:

Es muss darauf geachtet werden, dass Übung technisch Korrekt ausgeführt wird. Ebenfalls müssen die Zuspiele sauber und präzise ausgeführt werden und dem Mitspieler in den Lauf gespielt werden. Es darf nie ein Ball im Stand gefangen werden, immer nur in der Vorwärtsbewegung!!! Tempo soll möglichst hoch sein, jedoch immer präzise!!

Optionen:

- Bei Pfiff des Trainers Seitenwechsel
- Zuspiele beidhändig, oder mit der schwachen Hand.

