



Tschechenviereck einfach

Regeln:

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

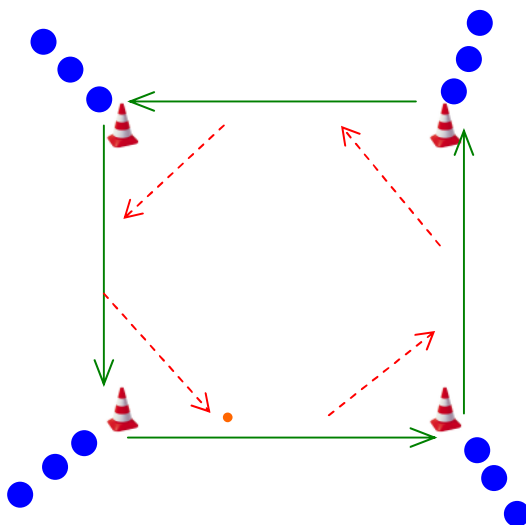
Der erste Spieler läuft los und spielt den Ball dem Spieler beim nächsten Pfosten zu. Der Pass erfolgt in den Lauf des Spielers. Es muss darauf geachtet werden, dass kein Ball im stehen gespielt oder im stehen gefangen wird. Ziel ist es, dass der passende Spieler den Ball dem fangenden Spieler so zuspielen kann, dass dieser den Ball im Lauf annehmen und weiterspielen kann. Nach dem Pass zum nächsten Pfosten gehen und anstehen.

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

Optionen:

- Mit 2-4 Bällen gleichzeitig (je mehr Bälle desto mehr Spieler benötigt man)
- Passzuspiel Bodenauf
- Passzuspiel im Sprungwurf
- Bei Pfiff des Trainers Seitenwechsel
- * Pass zuspielen und ein Pfosten weiter laufen, hintenrum gehen und wieder anstehen.

Grundübung



*

