

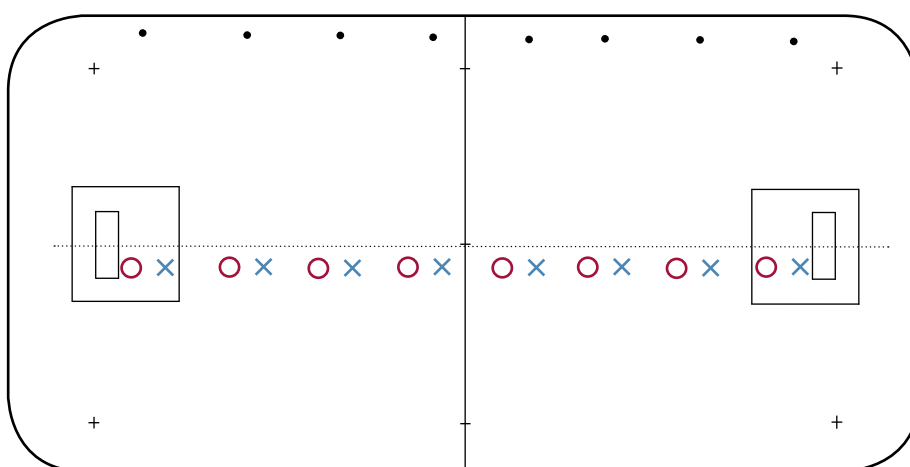


Aufwärmen Hauptteil Spielteil

BANDEN-BALL

Thema/Ziel der Übung:

- > Körperspiel im Zweikampf
- > Antritt/Schnelligkeit
- > Achtung: zuerst sehr gut Aufwärmen!



ABLAUF

Die Spieler stellen sich in Zweiergruppen nebeneinander mit Blickrichtung zur Bande auf.

Ca. 50 cm vor der Bande liegt ein Unihockey-Ball. Auf Pfiff starten die beiden Spieler in Richtung Ball.

Ziel ist es, zuerst beim Ball zu sein, seinen Fuss auf den Ball zu stellen und den Ball während ein paar Sekunden auch zu behaupten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Auf dem Weg zum Ball und beim Kampf um den Ball dürfen die Spieler nur ihren Körper einsetzen. Es gelten nur die auch ihm Spiel akzeptierten Chargen!

VARIATION

> Mit oder ohne Stock

> Die Spieler stehen mit dem Rücken zum Ball, der vom Trainer noch etwas verschoben werden kann. Als Folge davon, müssen sich die Spieler während dem Duell zuerst noch orientieren, wohin sie laufen müssen.

TIPS UND KORREKTUREN

Darauf achten, dass die Spieler mit korrektem Körpereinsatz arbeiten und nicht Beine und Arme zur Hilfe nehmen!