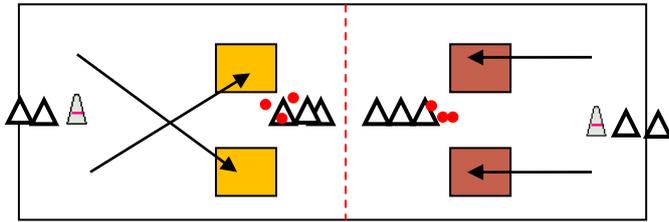


„Abwehr – Konzentration Wettkampf“

2x 10 min Spielzeit;

Gruppenwettkampf: 2 Gruppen gegeneinander; jede auf ihrer Feldhälfte



Wurf von der Leine re oder li der Markierung; A läuft hin und spielt den Ball in die dafür vorgesehene Zielzone(2 Matten auf ca. 6m); Gelingt dies ruhig und ist der Ball ohne Stress weiterzuspielen ergibt dies 1.Punkt; Trainer zählen die Punkte; Nach 10 min Stationswechsel; WerferIn wird zu SpielerIn usw...

Tipps:

- Anzahl der Bälle so wählen, dass es zu keinen Stehzeiten kommt
- Startposition für die Abwehr ändern (Kniestand, Bauchlage, etc...)
- Auf Körperposition achten