

Aspekt: Schnelligkeit (Sprint)

Trainer wirft Bälle von der Grundlinie 15-20 m nach vor, Spieler starten bei Abwurf und spielen nach einem Sprint den Ball zu.

Variation:

Bälle werden diagonal (z.B. von links hinten nach rechts vorne) geworfen – Zuspiel zur Mitte

Tipps:

Genügend Erholungszeiten einplanen!

Zum Zeitpunkt des Zuspiels möglichst ruhig stehen.

Geräte:

Bälle

