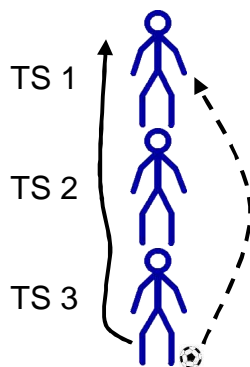


Erwärmen: Zuspielen der Bälle nach Rugby Regel (Ballabgabe nur nach hinten)



Variationen

- Tempo
- Einbau aller Ballarten. Flach, halbhoch, hoch
- Verschiedene Techniken: Zuspiel per Fuß, Drop, Wurf, flacher Ball usw

Aufbau

Torspieler (TS) min. 1 Balle

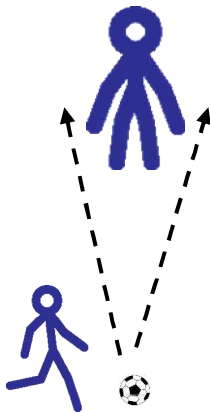
Aufgabe

TS 3 spielt den Ball auf TS 1, dieser lässt ihn prallen auf TS 2. Nachdem TS 3 den Ball gespielt hat, läuft er vor TS 1. Nun beginnt das Zuspiel von TS 2 auf TS 3 usw.

Coaching

- Saubere Zuspiel und prallen
- Abstand je nach Technik Variieren

Vorübung: Flaches Zuspielen, leicht seitlich rechts und links – Stoppen des Balles mit der ballnahen Hand in der Vorwärtsbewegung



Variationen

- ZS bewegt sich rückwärts und spielt die Bälle abwechselnd dem TS rechts und links zu. Dieser stoppt die Bälle und rollt sie dann mit der entsprechenden Hand dem ZS wieder zurück.

Aufbau

Torspieler (TS) min. 1 Balle

Aufgabe

Der TS soll flache körpernahe Bälle in der Vorwärtsbewegung mit der flachen Hand stoppen

Coaching

- Tiefe Grundstellung
- Hände hinter dem Ball
- Ballnaher Fuß geht zum Ball, Ball mit der Hand vor dem Fuß stoppen

Übung: Seitliche Bälle flach (Vorübung)



Material

Torspieler (TS)
Ball

Aufgabe

Ball liegt schräg vor dem TS – TS rollt über Oberschenkel, Hüfte, Oberkörper – Griffbewegung zum Ball – Aufstehen ohne Hände

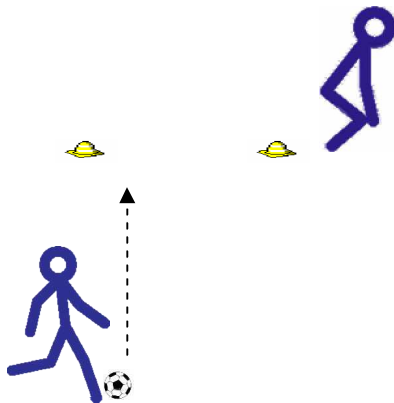
Coaching

- Abrollbewegung Richtung Ball
- Schulter + Arme bleiben frei
- Griff zum Ball (Stoppen + Sichern)

Variationen

- Ball wird zugerollt, zugespielt
- Serie von 2-4 Bällen (Raumgewinn)

Übung: Seitliche Bälle flache (Vorübung)



Aufbau

Torspieler (TS), Zuspieler (ZS)
2 Hütchen, Bälle

Aufgabe

TS steht in Grundstellung seitlich zum Hütchentor – Zuspiel – durch Umsetzen des ballnahen Fußes beginnt die Aktion zum Ball

Coaching

- Umsetzen des Fußes - Schritt
- Vorwärtsbewegung
- Schulter und Oberkörper bleiben dem Ball zugewandt

Variationen

- Seitliche Stellung wird immer mehr zur frontalen Stellung
- Zuspiele fester
- Aktion startet vom TS indem dieser den Ball zum Zuspieler rollt

Hausaufgaben:

Seitliches Abrollen aus dem Kniestand und Stand