Übungsfolge für das Einspielen

* **Bitte alle Übungen nacheinander durchführen. Übung 1 durchlesen, ausführen, dann erst die Übung 2 durchlesen und die Übung ausführen.**
* **Selbst entscheiden, wie oft und wie lange eine Übung durchgeführt wird.**
* **Den Partnerwechsel immer selbst regeln.**
* **Für das Übungsprogramm stehen 10 Minuten zur Verfügung**
1. **Übung**

Ununterbrochen pritschen mit Kontrollpass, nach dem Rückspiel immer zum Partner hinlaufen, dort eine **Sicherungsbewegung** andeuten und wieder zurück in die Ausgangsposition laufen.

A

B

A

## Sicherungsbewegung von A

A

B

B

## Sicherungsbewegung von B

1. **Übung:**

Paarweise möglichst oft **im Sprung** pritschen

1. **Übung:**

A und B pritschen ununterbrochen.

Zusatzaufgabe: Nach seinem Rückspiel macht B zwei Side-Steps nach rechts und berührt mit beiden Händen den Boden. Nach dem erneuten Rückspiel macht B zwei Side-Steps nach links und berührt mit beiden Händen den Boden.

A

A

B

B

1. **Übung:**

A pritscht B den Ball so zu, dass **B immer** **eine Laufbewegung** zum Ball machen muss, um zurückzupritschen. A sollte von B immer möglichst genau angespielt werden.

1. **Übung:**

Lang, kurz, kurz

A pritscht langen Pass auf B und läuft sofort hinter seinem Ball her, B pritscht kurz zurück zu A, A spielt ebenfalls kurz auf B zurück und läuft anschließend sofort rückwärts in seine Ausgangsposition. Nun spielt B den langen Pass auf A usw.

Evtl. mit einem Kontrollpass!

1. **Übung:**

A wirft oder pritscht den Ball so auf B, dass dieser immer im seitlichen Bereich **baggern** muss.

1. **Übung:**

A wirft B den Ball so zu, dass B immer im Wechsel eine Laufbewegung nach vorne und eine Laufbewegung rückwärts machen muss, um zu baggern. Länge der Laufbewegung: 5 bis 6 m.

Mindestens 10 Wiederholungen von B, schnelle Laufbewegung nach vorn und schnelle Laufbewegung zurück.

1. **Übung:**

A und B spielen sich ohne Vorgabe möglichst intensiv ein.