



Übungsbeschreibung

Es werden so viele Reifen in einem Kreis angeordnet, wie es Spieler hat. Bis auf einen, werden alle Reifen besetzt. Ein Reifen bleibt jedoch leer. Der Spieler in der Mitte versucht nun den leeren Reifen zu besetzen. Die Spieler, welche sich in den Reifen befinden versuchen durch geschicktes Verschieben den Zentrumsspieler daran zu hindern. Ein Wechsel erfolgt dann, wenn der Zentrumsspieler den leeren Reifen erhaschen kann.

Variante

- keine.

Coaching

- Aufmerksamkeit
- Taktisches Verschieben (Timing)
- Lösungen fordern für den Zentrumsspieler

Material / Distanzen / Dauer / Wiederholungen

- Reifen müssen mindestens 5m auseinander liegen
- Minimum 7 Spieler
- Maximum 13 Spieler