



Übungsbeschreibung

Spieler A führt den Ball aus dem Viereck hinaus und passt flach in das Viereck von Spieler B. Dieser kontrolliert den Ball innerhalb seines Vierecks. Danach führt er den Ball aus seinem Viereck und spielt den Ball wiederum flach zu Spieler A in sein Viereck. A kontrolliert den Ball innerhalb seines Vierecks.

Verlässt der Ball bei der Ballannahme von Spieler B das Viereck ist das gleichbedeutend mit einem Punkt für Spieler A.
Wettkampf!

Variante

- Freie Anzahl Ballberührungen innerhalb des Viereckes
- Beschränkte Anzahl Ballberührungen
- Hightech=Ballan- und mitnahme mit einem Kontakt. 2. Kontakt = Pass

Coaching

- Flache dosierte Zuspiele zwischen die ersten zwei Hütchen ins Viereck
- Ballannahme im hinteren Teil des Vierecks vornehmen (Winkel)
- Bei der Ballannahme Körper hinter den Ball
- Ballannahme mit Sohle oder "federndem" Innenrist
- Körper öffnen vor Ballannahme in die Richtung, von welcher der Ball mitgenommen wird

Material / Distanzen

- Pro Zwei Spieler 8 Hütchen
- Grösse 4-Eck: 1-2m x 1-2m
- Distanz zwischen 4-Ecken: 5 bis 15m