automatisch erstellt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Thema | Angriff aus Feldzuspiel | | |
| Vorname, Name | Finn Martin | Spielerzahl: | 12 |
| Hilfsmittel: | 12 Bälle | Mannschaft: | Bezirksliga-Mannschaft/U18 |
| Trainingszeit in min: | 120 Minuten |
| Voraussetzungen: |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Absicht/Ziel** | **Organisation** | **Übungs-/Spielform** | **Hilfsmittel** |
| 20 min | Aufwärmen | Spielform | 2er-King-of-the-Court - ohne Springen - mit Springen | 6 Bälle |
| 10 min | Feldzuspiel zu Fänger | Übungsform | Auf beiden Feldhälften: - Feldzuspiel nach Eigenanwurf von I und V - Fänger auf II und IV - Feldzuspieler wird zu Fänger etc. | 8 Bälle |
| 20 min | Feldzuspiel und Angriff | Übungsform | - Einschlagen von II bzw. IV (mit Warteposition | 10 Minuten IV dann II) - aus Feldzuspiel (Eigenanwurf) - Blockspieler und Abwehrspieler (mit Warteposition | 6 Bälle |
| 15 min | Rückraum King | Spielform | Dreierriegel King-of-the-Court - nur mit Rückraumangriff | 12 Bälle |
| 15 min | Vorderzone King | Spielform | Dreierriegel King-of-the-Court (wie vorherige) | 12 Bälle |
| 35 min | 6 vs 6 + Einwürfe | Spielform | 6 vs 6 Aufschlag -> Ball ausspielen - 3-4 Einwürfe des Trainers darauf direktes Feldzuspiel | 12 Bälle |
| 5 min | Cool Down | Übungsform | Ruhiges Auslaufen in Socken |  |