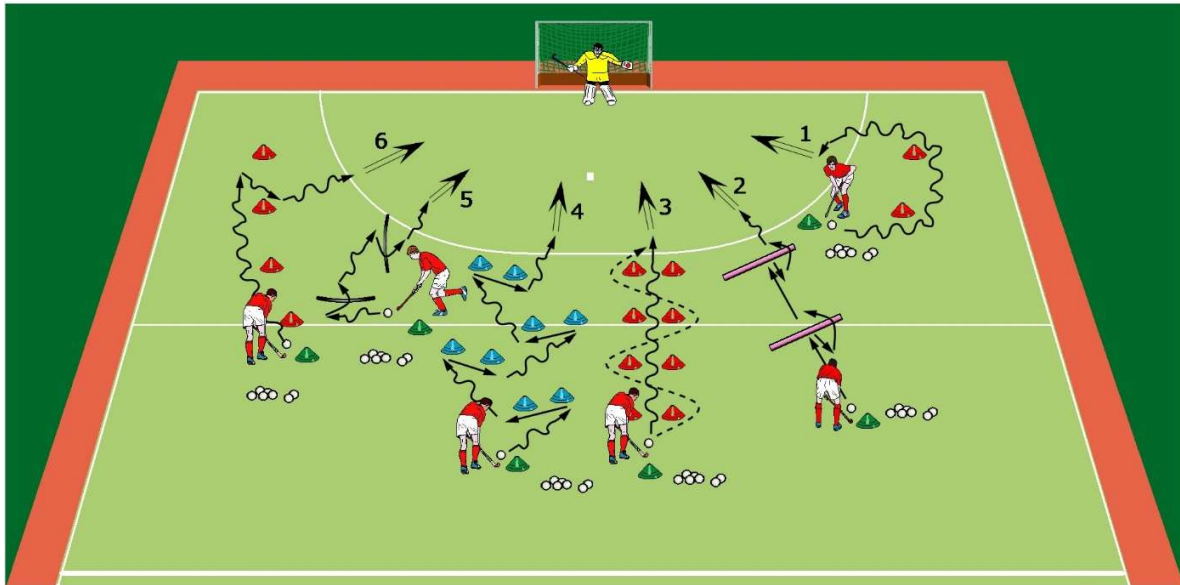


Eric 1 Rundlauf mit verschiedenen Technik-Übungen



Organisation

Die Übung besteht aus 6 einzelnen kleinen Übungen und wird als Rundlauf gespielt. An den grünen Hütchen wird immer gestartet. An Position 1 werden 2 Hütchen (oder Fahnen) ca. 2 Meter voneinander entfernt aufgestellt. An Position 2 werden 2 Hallenbänder (wenn vorhanden, sonst Stangen) hintereinander vor den Schusskreis gelegt. An Position 3 werden 4-6 Hütchentore hintereinander aufgestellt. An Position 4 werden 4 Hütchentore im Zick-Zack aufgestellt. Für Position 5 werden 2 Stangen benötigt. Die Vordere wird waagerecht und die Hintere senkrecht zum Tor hingelegt. Bei Position 6 wird die Außenbahn mit Hütchen als Kurve abgetrennt.

Beschreibung

Übung 1: Der Spieler führt den Ball mit einer(!) Hand um die Hütchen herum, dringt danach in den Schusskreis ein und schießt mit der Rückhand aufs Tor.

Übung 2: Der Spieler läuft auf die Bänder zu und spielt den Ball gegen die Bande. Er heppt den entgegenkommenden Ball über die Bande und macht dasselbe nochmal. Danach schießt er mit der Vorhand aufs Tor.

Übung 3: Der Spieler führt den Ball mittig durch die Hütchentore durch. Dabei muss er im Slalom um die Hütchen laufen. Die Beinarbeit ist hierbei sehr wichtig. Er kann, je nachdem auf welcher Seite er ankommt, mit der Vor- oder Rückhand schießen.

Übung 4: Der Spieler macht abwechselnd Vor- und Rückhandzieher an den Hütchen vorbei und schließt danach aufs Tor ab. Der Rückhandzieher sollte möglichst auf dem rechten Fuß gemacht werden, damit der Spieler mit dem linken Fuß „durchlaufen“ kann. Beim Vorhandzieher genau umgekehrt.

Übung 5: Der Spieler führt den Ball zur ersten Stange, so dass er zwischen Stange und Ball steht. Dann ditscht er den Ball kontrolliert über die Stange. Bei der nächsten Stange wieder dasselbe. Er führt den Ball zur Stange, dreht sich so, dass er zwischen Stange und Ball steht und ditscht den Ball dann wieder kontrolliert drüber. Danach schießt er aufs Tor.

Übung 6: Der Spieler auf der Außenbahn führt den Ball im Sprint Richtung Grundlinie. Der Spieler kann selbst entscheiden, wann er mit einer Täuschung nach innen ausbricht und in

den Schusskreis kommt. Er schießt ebenfalls aufs Tor. Die Spieler gehen nach jeder Übung eine Position weiter.

Variationen

Übung 2: Sollten keine Banden vorhanden sein, können auch Stangen benutzt werden und der Ball wird im Laufen über die Stangen geheppt. Übung 6: Der Richtungswechsel sollte möglichst explosiv sein. Beim Ausbrechen nach innen kann der Ball auch zum Beispiel leicht nach hinten gelupft werden. Der Spieler soll sich vorstellen, dass er von einem Verteidiger begleitet wird, an dem er vorbeikommen muss. Der Ball sollte beim Führen am Anfang möglichst nur mit einer Hand gespielt werden, um den Abstand zwischen Ball und Gegner (im Spiel) zu vergrößern.