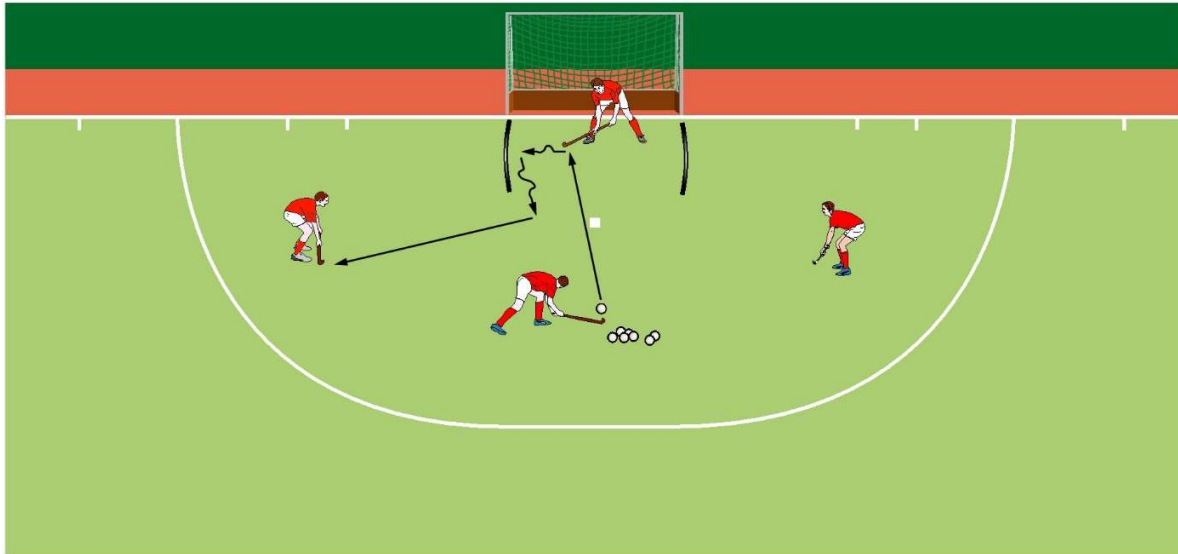


Jo 1 Ballannahme und Verarbeitung



Organisation

Vier Spieler sind im Schusskreis. Einer steht vor dem Tor, ein Zuspieler steht ein paar Meter hinter dem 7m-Punkt und jeweils ein Spieler halbrechts und links. Links und rechts von dem Spieler vorm Tor liegt jeweils eine Stange auf dem Boden.

Beschreibung

Der Spieler vor dem Tor wird vom Zuspieler angespielt. Er nimmt den Ball an und macht abwechselnd links und rechts einen Zieher an der Stange vorbei. Dann spielt er den Ball zum Spieler halbrechts bzw. -links. Er geht wieder zurück auf seine Position und wiederholt das Ganze. Nach 10-20 Bällen wechseln die Spieler die Position.

Variationen

Die Passart kann variiert werden (Druckpass in die Vorhand, kniehohe Pässe, gehoppelte Pässe, ...).