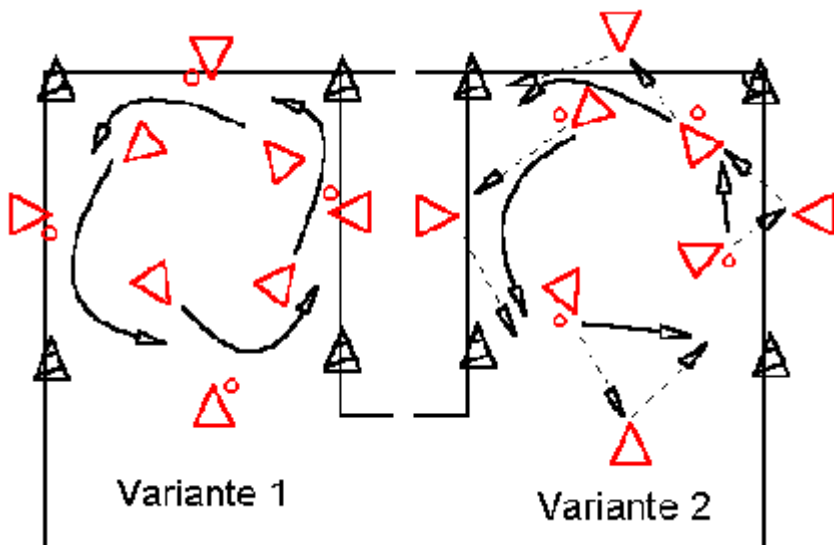


6 – 9 Spieler



Man bildet aus vier Hütchen ein Viereck mit einer Seitenlänge von ca. 15 Metern. An jeder Seite befindet sich ein Spieler und im Viereck zwei bis fünf Spieler. Bei mehr als fünf Spielern im Viereck ist diese Übung nicht mehr durchführbar.

Variante 1:

Die Außenspieler haben je einen Ball. Die Spieler im Viereck laufen nun kreisförmig von Außenspieler zu Außenspieler und erhalten kurze Pässe, die sie direkt zurückspielen.

Variante 2:

Nun haben die Spieler im Viereck jeweils einen Ball. Diese dribbeln sie wiederum kreisförmig durch das Viereck und spielen den jeweils nächsten Außenspieler an. Diesen Paß erhalten sie sofort wieder zurück in den Lauf.

weitere Varianten:

- Die Spieler im Viereck laufen nicht mehr kreisförmig, d. h. in vorgegebener Route, sondern durcheinander und müssen den freien Spieler per Sichtkontakt auswählen. Dadurch müssen die Spieler den Blick vom Ball lösen.

- In der Variante 1 werfen die Außenspieler aus der Hand einen halbhohen Ball zu den Spielern im Viereck, den diese dann mit der Innenseite halbhoch wieder zu den Außenspielern zurückspielen.
- Die Außenspieler können in der Variante 1 auch aus der Hand hohe Bälle zu den Spielern im Viereck werfen. Diese sollen dann per Sprungkopfball wieder zu den Außenspielern zurückgeköpft werden.