

Name _____

Datum _____

Aufgabe 7: Einhand-Verteidigung

Beschreibung: Der Übende muss die Verteidigungsstangen mit einer Hand so bewegen, dass er von der linken Ecke bis zur rechten Ecke für die Verteidigung wechseln kann, wobei sich der Torwart jeweils außen befinden muss. Der Trainer hat den Ball auf der gegnerischen 2er Reihe und bewegt den Ball vorne geklemmt mit Tippelschritten von einer Torecke zur anderen und versucht den Übenden im mittleren Tempo für einen Geradeausschuss in eine der Ecken auszuspielen. Falls der Übende die Einhand-Verteidigung schon gut beherrscht darf er nur alle 10 Sekunden auf seine Verteidigung schauen.

Erfüllt: Ball wird verteidigt. Wenn der Trainer neben das Tor schießt wird nicht gezählt sondern wiederholt.

Warm spielen, dann Aufgabe durchführen in 10er Sätzen und aufschreiben wie oft die Aufgabe erfüllt wurde.

von 10	von 10	von 10	von 10	von 10
--------	--------	--------	--------	--------

Name _____

Datum _____

Aufgabe 7: Einhand-Verteidigung

Beschreibung: Der Übende muss die Verteidigungsstangen mit einer Hand so bewegen, dass er von der linken Ecke bis zur rechten Ecke für die Verteidigung wechseln kann, wobei sich der Torwart jeweils außen befinden muss. Der Trainer hat den Ball auf der gegnerischen 2er Reihe und bewegt den Ball vorne geklemmt mit Tippelschritten von einer Torecke zur anderen und versucht den Übenden im mittleren Tempo für einen Geradeausschuss in eine der Ecken auszuspielen. Falls der Übende die Einhand-Verteidigung schon gut beherrscht darf er nur alle 10 Sekunden auf seine Verteidigung schauen.

Erfüllt: Ball wird verteidigt. Wenn der Trainer neben das Tor schießt wird nicht gezählt sondern wiederholt.

Warm spielen, dann Aufgabe durchführen in 10er Sätzen und aufschreiben wie oft die Aufgabe erfüllt wurde.

von 10	von 10	von 10	von 10	von 10
--------	--------	--------	--------	--------