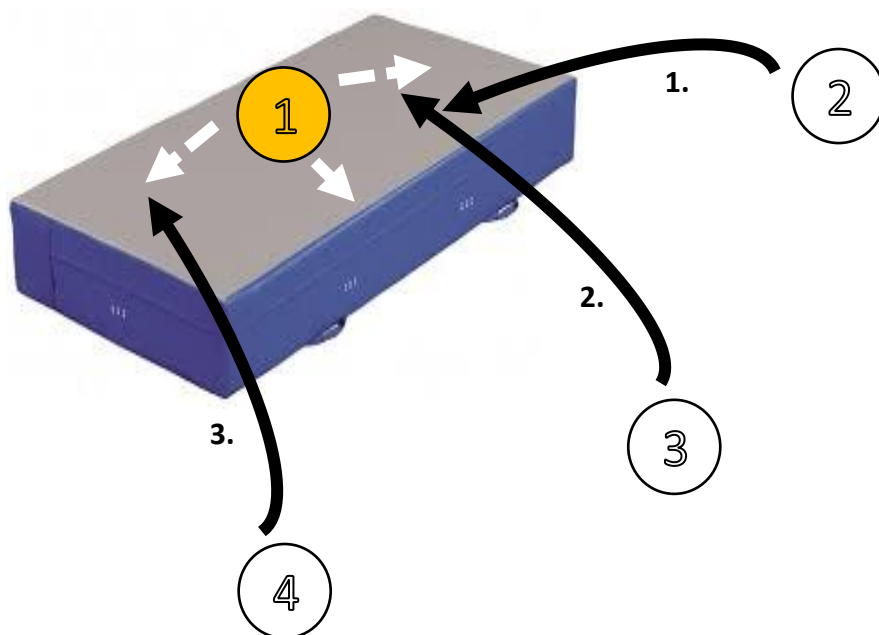


Training: Verteidigung des Feldes

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 4 Spieler.

Einer der Spieler begibt sich auf eine der großen Turnmatten, alternativ kann auch ein Feld abgegrenzt werden. Er muss nun versuchen, das Feld gegen jeden Ball zu verteidigen. Die 3 Außen stehenden Spieler müssen versuchen, den Ball auf die Matte zu pritschen, zu baggern oder zu schlagen. Hat ein Spieler seinen „Schlag“ ausgeführt, muss ein anderer Mitspieler den nächsten Ball machen. Zwischendurch werden die Positionen getauscht.



Trainingshinweis: Je nach Stand des Abwehrspielers wird entweder langsam oder „verschärft“ auf die Matte gespielt.

Trainingsvariante: Es wird so lange nicht gewechselt, wie der Spieler keine 10 Bälle auf die Matte hat fallen lassen.