

Individualtraining: Vororientierung + Ballhandling (insbesondere für ZMF)

Wichtiges im Voraus: Einhaltung der Weisungen und Verhaltensregeln (Hygienemassnahmen) des BAG und des Bundesrates hat oberste Priorität.

Übung zu Hause durchführen & mit einer Person aus demselben Haushalt.

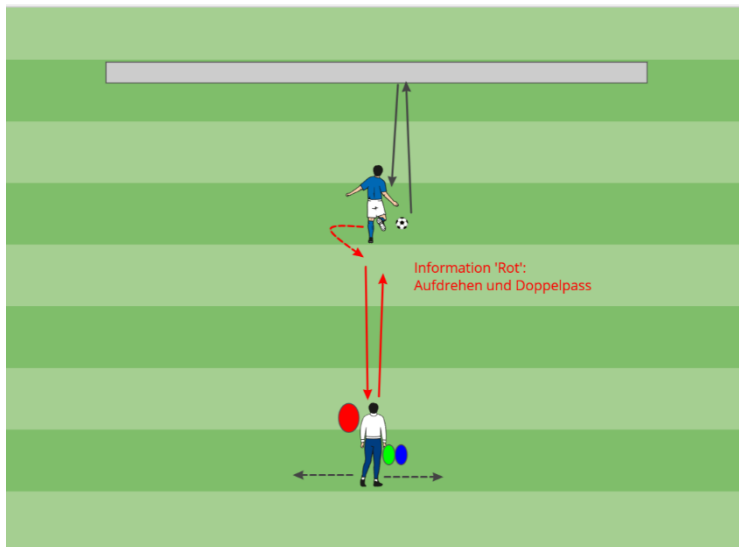
Material: Eine Wand, 3 farbige Gegenstände (T-Shirts oder Hütchen), 4 Pylonen oder ähnliches, 1 Ball.

Anzahl Personen: 1 Spieler + eine Person aus demselben Haushalt (im Folgenden 'Person' genannt).

Ablauf: Der Spieler spielt den Ball an die Wand. Nach jedem Pass (an die Wand) orientiert er sich (Schulterblick in Richtung der Person). Dosierung und Genauigkeit des Passspiels ist dabei wichtig.

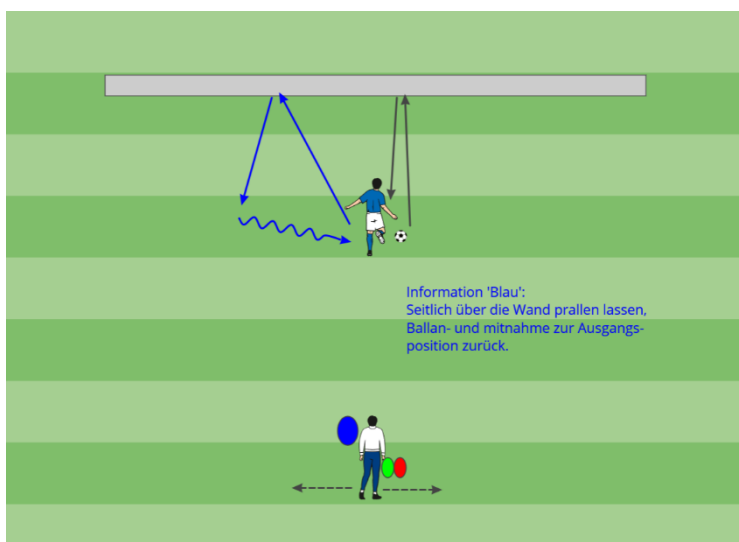
Die Person hält einen der drei farbigen Gegenstände in die Höhe. Der Spieler nimmt die Information auf und verhält sich entsprechend der Information.

Solange die Person keinen Gegenstand in die Höhe hält ('keine Farbe' ist ebenfalls eine Information), spielt der Spieler weiterhin den Ball an die Wand.



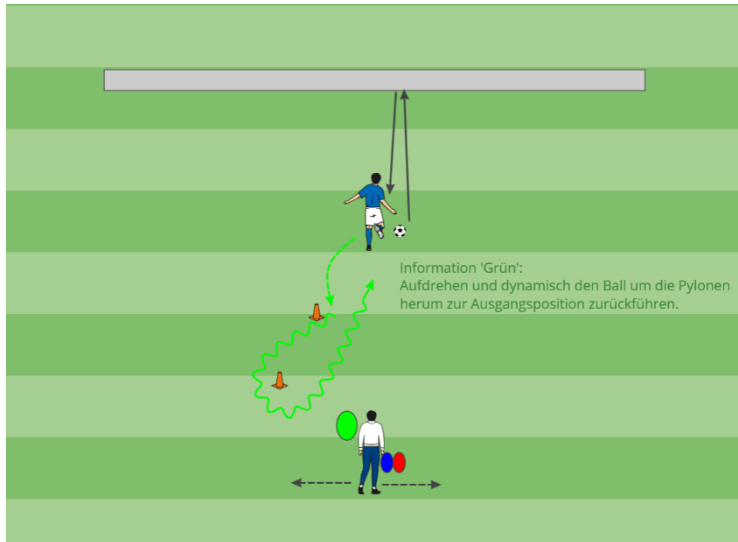
Information 'Rot':

Mögliche Spielsituation ist, dass der Spieler wenig/keinen Gegnerdruck hinter sich hat. Das heisst, dass er sich mit dem Ball sofort aufdreht und einen vertikalen Pass zur Person spielt. Die Person spielt den Ball zum Spieler zurück, welcher die Ausgangssituation einnimmt und den Ball wieder an die Wand spielt.



Information 'Blau':

Mögliche Spielsituation ist, dass der Spieler Druck hinter sich hat und deshalb diagonal rückwärts spielt. Er kontrolliert den Ball und kommt zur Ausgangsposition zurück, wo er den Ball wieder an die Wand spielt.



Information 'Grün':

Mögliche Spielsituation ist, dass der Spieler Raum hinter sich hat, welchen er mit schnellem Aufdrehen und dynamischem Ballführen sofort angreift. Er führt den Ball um die Pylonen und kehrt zurück zur Ausgangssituation, wo er den Ball wieder an die Wand spielt.

Ablauf: Die obigen drei Informationen können in einer Serie auf links (mit zufälliger Reihenfolge) und in der nächsten Serie auf rechts ausgeführt werden.

Die Seite kann für den Spieler auch frei wählbar sein.

Erschwerung: Hält die Person einen der drei farbigen Gegenstände mit der linken Hand in die Höhe, soll die Information auf die linke Seite ausgeführt werden. Das gleiche gilt für die rechte Seite.

Erschwerung 2: Die Person bewegt sich horizontal zur Wand hin und her. Dadurch muss sich der Spieler noch mehr orientieren, damit er die Informationen aufnehmen kann.

Viel Spass beim Training.