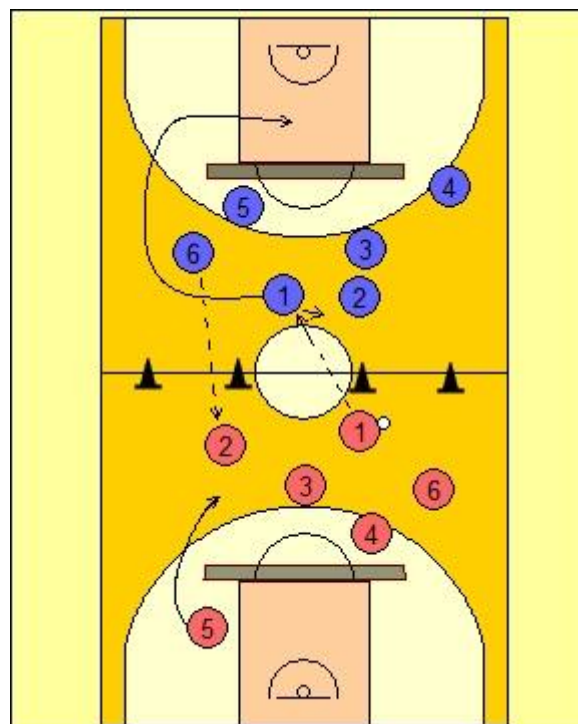


Hühnerball

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 8/20	 U10	 1-3	 0

Übungsbeschreibung:

- Es werden 2 Turnbänke etwa auf die Freiwurflinien oder etwa davor gestellt. Zusätzlich werden 1-3 weiche Bälle (Softball o.ä.) benötigt.
- Die Spieler beider Teams stehen zunächst alle zwischen der Mittellinie und der Bank.
- Der oder die Spieler mit Ball versuchen nun Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Kann der abgeworfene Spieler den Ball nicht festhalten bevor der Ball den Boden berührt, so muss er hinter die Bank.
- Fängt ein Spieler den Ball des Gegners, so darf er einen Spieler seines Teams hinter der Bank wieder auslösen, so dass dieser wieder vor die Bank darf.
- Wenn ein Spieler hinter der Bank einen Spieler des Gegners abwerfen kann (und der Ball fällt auf den Boden) so darf er auch wieder nach vorne.



- Das Team, dass zuerst keine Spieler mehr vor der Bank hat, hat gewonnen – oder Sieger nach einer Zeitangabe.

Variation

- Anzahl der Bälle variieren: mit einem Ball beginnen und wenn die Regeln klar sind zunächst einen zweiten und dann einen dritten Ball hingeben.
- Bei U8 und U10 die Bank etwas weiter nach vorne stellen, so dass die Distanz etwas kleiner wird.
- Prallt ein Ball bei einem Mitspieler ab, kann ein anderer Spieler aus dem Team den Ball noch vor dem Boden abfangen und der Mitspieler darf vor der Bank bleiben.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fangen von Bällen
- Reaktion, Schnelligkeit
- Wettkampfspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Kopftreffer zählen nicht. Die Spieler sollen auf den Körper, Arme und Beine zielen.

- Die Spieler sollen lernen dem Ball nicht nur auszuweichen sondern auch den Ball fangen zu wollen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X	X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X						