



### "Übung macht den Meister"

Hier eine Safetyübung aus dem Kaderlehrgang 2016 in Rüsselsheim. Sie ist auch als Partnerübung (Gegeneinander oder Stosswechsel) geeignet.

#### Aufgabe:

→ Safe spielen: Weiß ins Zielgebiet bringen.

#### Ausführung/Wertung:

- Bälle wie Grafik aufsetzen
- Beide Spieler erhalten zu Beginn 5 Punkte
- Fehler: Es wird Blau oder eine Baukfarbe berührt; Weiß fällt; Weiß bleibt nicht im Baukbereich liegen; Schwarz, Pink oder eine Rote bleiben im Baukbereich liegen
- -1 Punkt, wenn im Stoß ein Fehler passiert
- 0 Punkte, wenn kein Fehler passiert, Weiß im Baukbereich, aber nicht im Zielbereich liegen bleibt
- +1 Punkt, wenn kein Fehler passiert und Weiß im Zielbereich liegen bleibt

#### Trainingsthemen:

- Planung von Laufwegen
- Übersicht trainieren
- Flexibel auf nächsten Ball reagieren
- Effektivität
- Konstanz im Stoß
- Dünnspielen trainieren
- Tempo