

## Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme (hohe Anspiele)

### 1. Highballs

#### Organisation:

- Markiere ein Rechteck mit Hütchen.
- An den Seiten des Rechtecks werden Spieler postiert.
- Im Rechteck stehen weitere Spieler. Die Anzahl ist abhängig von der Größe des Rechtecks.

#### Ablauf:

1. Die Spieler werfen von der Seite ein und die Spieler im Feld bieten sich ständig an.
2. Die Spieler im Feld starten dem Ball entgegen, falls notwendig und stellen sich so richtig zum Ball.
3. Es folgt die kurze Ballmitnahme und der Rückpass zum Einwerfer.

#### Varianten:

- Starte die Ballmitnahme mit der Innenseite, dann Außenseite, Oberschenkel, Brust und mit dem Kopf.
- Nur zwei Kontakte (Mitnahme und sofortiger Pass zurück).

#### Trainertipps:

- Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme hoher Anspiele.
- Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.

