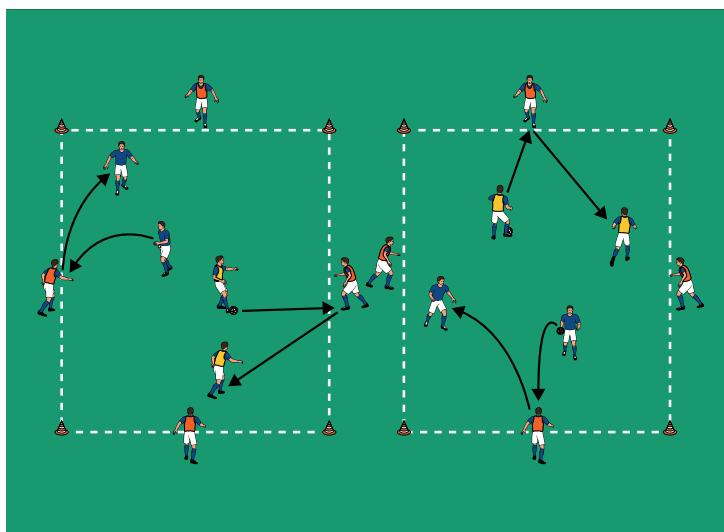


THEMA: 1 GEGEN 1 NACH VERSCHIEDENEN ANSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL-MIX

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Feld 4 Anspieler und 2 Spielerpaare benennen.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Spielerpaare passen sich jeweils mit den Anspielern zu.
- ▶ Ein Spielerpaar passt sich per Fuß zu, während die Zuspiele des anderen Paares mit der Hand erfolgen.
- ▶ Nach 2 Minuten die Aufgaben tauschen.
- ▶ Nach 2 Durchgängen die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Vor einem Abspiel mit dem Fuß muss eine Finte ins Dribbling eingebunden werden.
- ▶ Die Zuspiele per Hand müssen mit der Brust vorgestoppt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es laufen 2 Aktionen gleichzeitig im Feld ab.
- ▶ Entsprechend müssen die Spieler sehr aufmerksam sein, um sich nicht gegenseitig zu behindern.