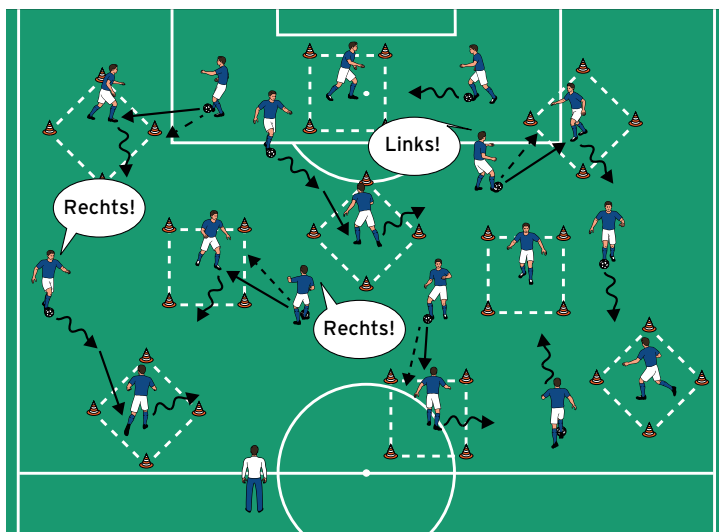


THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



AUFWÄRMEN 2:

BALLANNAHME IM QUADRAT II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt rufen die Passgeber den Passempfängern eine Seite zu.
- Die Passempfänger müssen jetzt mit dem jeweiligen Fuß zur aufgerufenen Seite an- und mitnehmen und schnellstmöglich aus dem Quadrat ins Feld dribbeln.
- Passgeber und Passempfänger tauschen dabei weiterhin die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- Das erste Zuspiel zunächst prallen lassen und dann zur aufgerufenen Seite an- und mitnehmen.
- Bei der Ballannahme zur aufgerufenen Seite drehen, dann jedoch im 180-Grad-Winkel nach hinten aus dem Quadrat dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Ballannahme mit dem jeweiligen Fuß zur aufgerufenen Seite fördert eine "offene Stellung".
- Bei der Ballmitnahme nach hinten ist es wichtig, dass sich die Spieler in den Quadraten frühzeitig orientieren, offen stehen und sich bereits zur aufgerufenen Seite hin anbieten, um schnellstmöglich an- und mitnehmen zu können.
- Darauf achten, dass die Spieler mit der An- und Mitnahme sofort explosiv zur jeweiligen Seite wegstarten.