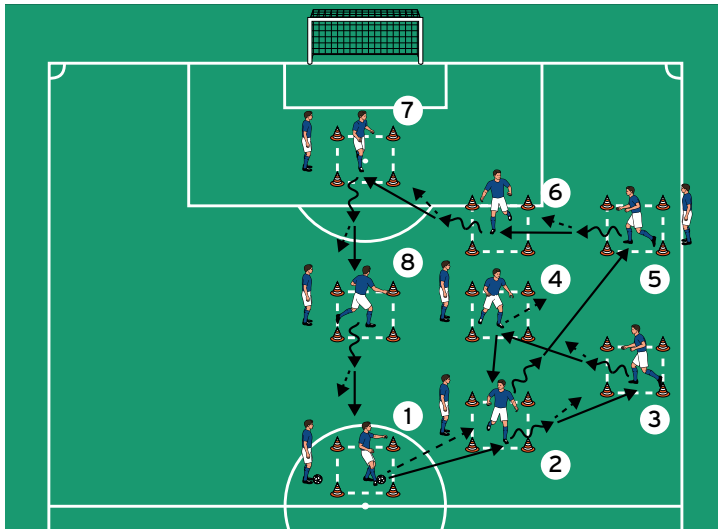


THEMA: ÜBER DEN FLÜGEL KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PASS-QUADRATE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt passen die Spieler in vorgegebener Reihenfolge von Quadrat zu Quadrat und laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen nicht zur jeweils nächsten Position nach und verbleiben in ihrem Quadrat.
- ▶ 2 Quadrate entfernen und die entstehenden Distanzen zum jeweils nächsten Quadrat mit Flugbällen überbrücken (siehe Hauptteil).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die taktischen Abläufe in die Technikformen übernehmen: Der Spieler aus Quadrat 4 lässt auf den aus Feld 2 zurückprallen, der zum Spieler in Quadrat 5 weiterleitet.
- ▶ Auf eine präzise Ballan- und -mitnahme achten, um möglichst schnell zur jeweils nächsten Position weiterspielen zu können.
- ▶ Nach dem Abspiel mit einer Temposteigerung zur jeweils nächsten Position laufen.
- ▶ Nehmen nur wenige Spieler am Training teil, kann die Übung auch ohne Positionswechsel durchgeführt werden (siehe Variationen).