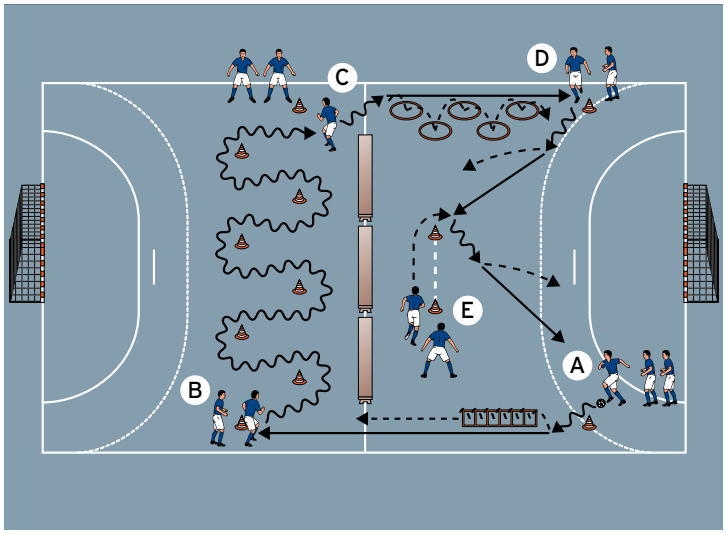
THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND TECHNIKPARCOURS I

ORGANISATION

- Einen Koordinations- und Dribbelparcours mit Positions- und Slalomhütchen sowie einem Hütchentor, einer Koordinationsleiter und Ringen aufbauen
- Auf der Mittellinie drei Langbänke aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- A dribbelt kurz an und passt zu B.
- Anschließend läuft er über die Koordinationsleiter.
- B nimmt durch den Slalomparcours an und mit und übergibt an C, der auf D passt und anschließend einbeinig über die Ringe springt.
- D nimmt kurz an und mit und spielt auf E, der um das Hütchentor entgegenstartet.
- E kontrolliert das Zuspiel, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- Alle Spieler rücken im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

VARIATIONEN

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball.
- E spielt einen doppelten Doppelpass mit D, ehe er zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf Blickkontakt vor den Abspielen achten.
- Auf ein korrektes Timing von E beim Entgegenstarten achten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.