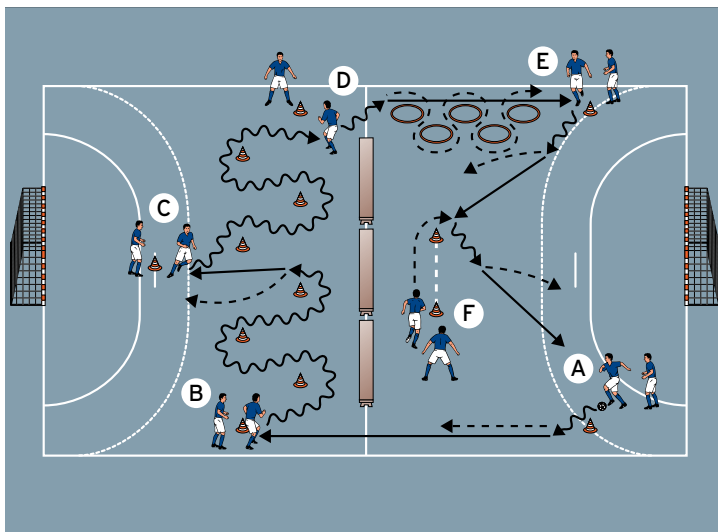


THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS- UND TECHNIKPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Auf der Seite des Slomparcours ein weiteres Positionshütchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der die ersten drei Hütchen des Slomparcours umdribbelt und zu C passt.
- ▶ C nimmt durch den Rest des Slomparcours mit und übergibt an D.
- ▶ D dribbelt zu den Ringen, passt auf E und umläuft die Ringe im Slalom.
- ▶ E kontrolliert das Zuspiel und passt zum entgegenkommenden F, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Spieler rücken im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball.
- ▶ Die Laufaufgaben bei den Ringen variieren (z. B. mit Sidesteps oder rückwärts um die Ringe laufen usw.).
- ▶ Zwischen A und B eine umgedrehte Langbank aufstellen, über die A nach seinem Abspiel auf B balancieren muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf enge und beidfüßige Dribblings achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.