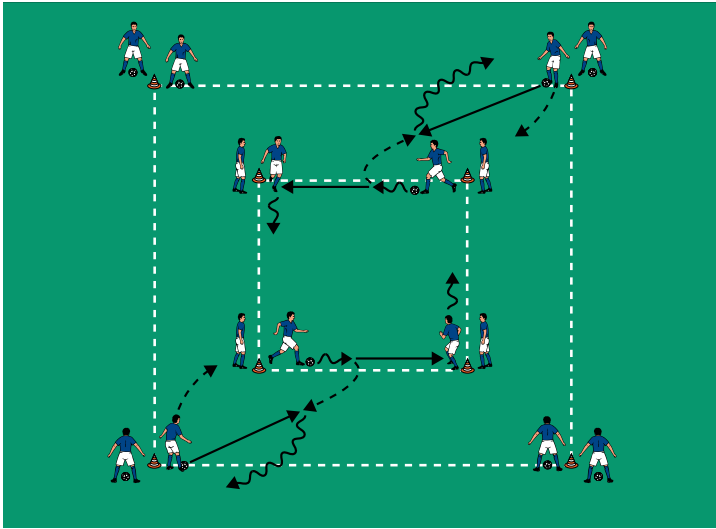


THEMA: DIE BALLKONTROLLE VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes äußeres Feld und darin mit 4 weiteren Hütchen ein 10 x 10 Meter großes inneres Feld markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen beider Felder verteilen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen des äußeren Feldes sowie die ersten Spieler an 2 Hütchen des inneren Feldes diagonal gegenüber haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball im inneren Feld starten und passen gegen den Uhrzeigersinn zum ersten Spieler am nächsten Hütchen des inneren Feldes.
- ▶ Nach dem Pass fordern die Spieler sofort ein Zuspiel vom Hütchen des äußeren Feldes und nehmen den Pass zu diesem Hütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler läuft nach seinem Pass zum inneren Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Im inneren Feld im Uhrzeigersinn passen.
- ▶ Ein Doppelpass mit dem äußeren Hütchen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Erleichterung im inneren Feld zunächst nur mit einem Ball spielen, so dass die Spieler Lauf- und Passwege einfacher verstehen können.
- ▶ Auf die Passschärfe und die Präzision achten.