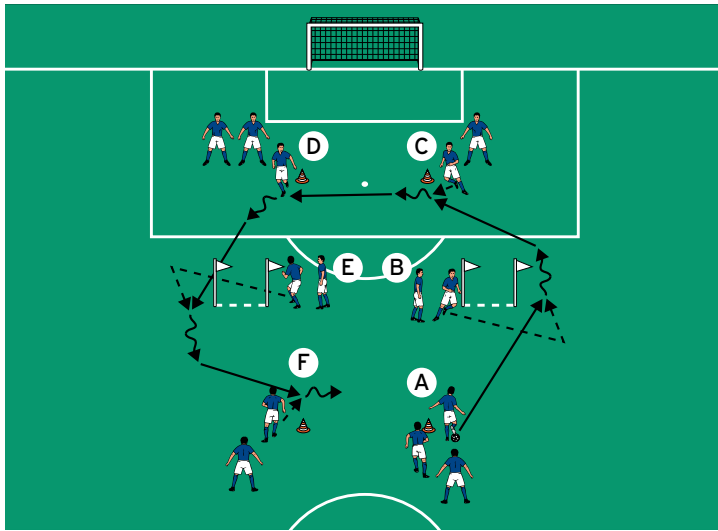


THEMA: DEN BALL UNTER GEGNERDRUCK SICHER KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND MITNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours mit Positionshütchen und Stangentoren aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt auf den um das Stangentor startenden B, der auf C weiterspielt.
- ▶ C passt auf D weiter.
- ▶ D passt auf den um das andere Stangentor startenden E, der auf F weiterspielt.
- ▶ F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball.
- ▶ Von F starten und die Spielrichtung wechseln.
- ▶ B und E nehmen durch die Stangentore an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und E müssen vor dem Zuspiel so nach außen diagonal entgegenkommen, dass sie in die Vorwärtsbewegung mitnehmen können.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.