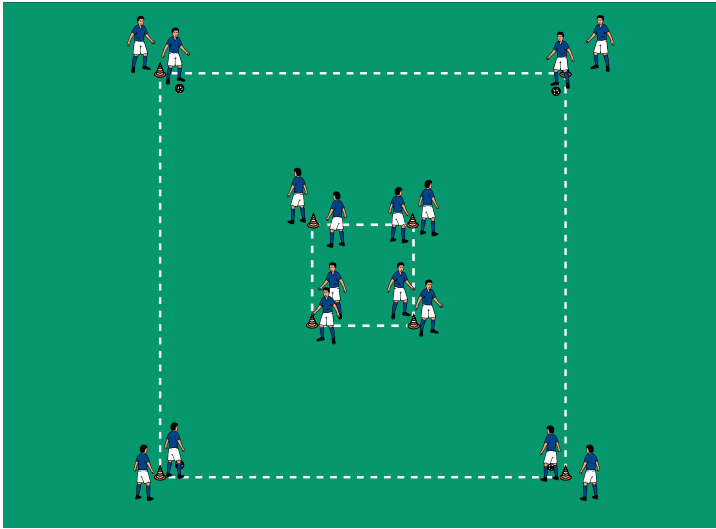


THEMA: VOLLE OFFENSIVE



AUFWÄRMEN 1:

PASS-VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Innerhalb des Feldes mit 4 weiteren Hütchen ein etwa 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler an den äußeren Hütchen haben Bälle

ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler passen zwischen den äußeren und inneren Hütchen und laufen ihren Pässen jeweils nach.

ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler passen zwischen den äußeren und inneren Hütchen und laufen nach jedem Pass zum rechten Hütchen.

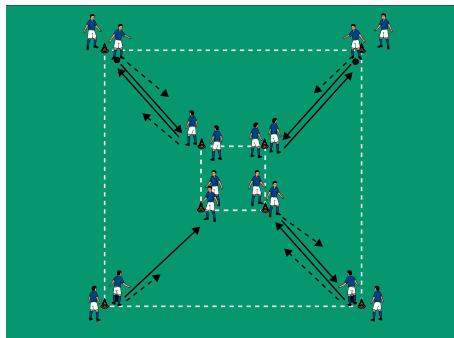
ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler passen zwischen den äußeren und inneren Hütchen und laufen nach jedem Pass an den inneren Hütchen diagonal nach hinten und außen zum rechten Hütchen.

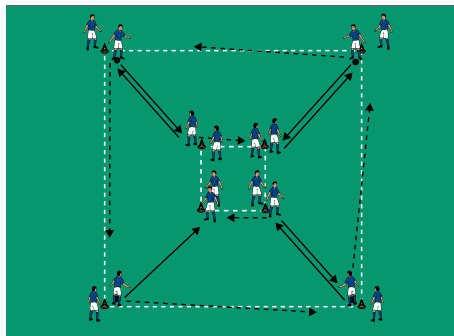
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle bleiben stets zwischen den gleichen beiden Hütchen.
- ▶ Bei Übung 2 und 3 die Spieler nach einigen Durchgängen von innen nach außen und umgekehrt wechseln lassen.
- ▶ Ersatzbälle bereithalten.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

