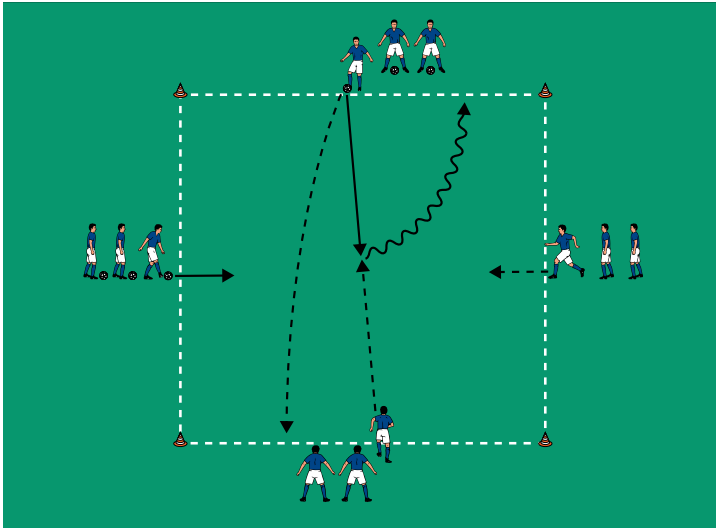


THEMA: AUF DEN ERSTEN KONTAKT ACHTEN



AUFWÄRMEN 1:

MITNAHME-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Viereck markieren
- ▶ Die Spieler mittig der Seitenlinien postieren
- ▶ Die Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Seitenlinien haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten ins Feld und fordern ein Zuspiel vom Spieler gegenüber, das sie nach vorne an- und mitnehmen.
- ▶ Anschließend läuft der Zuspieler auf die gegenüberliegende Seite.
- ▶ Die Spieler wechseln die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele zur Seite an- und mitnehmen.
- ▶ Den Pass von der Seite fordern und nach vorne an- und mitnehmen.
- ▶ Die Ballkontakte begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann mitgenommen hat.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler vorab Blickkontakt zueinander suchen.
- ▶ Das Zuspiel aktiv fordern.
- ▶ Dem Zuspiel stets entgegenstarten und in die Bewegung mitnehmen.