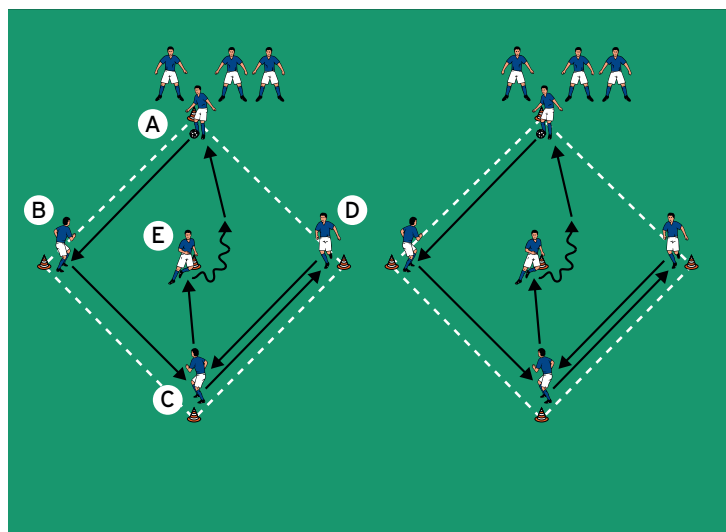


THEMA: FLACHE ZUSPIELE MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KONTROLL-RAUTEN II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- A passt zu B, der das Zuspiel auf C weiterleitet.
- C spielt zu D, der das Zuspiel prallen lässt.
- C passt daraufhin zu E, der aufdreht und die Aktion mit einem Pass zum jeweils nächsten Spieler bei A abschließt.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

VARIATIONEN

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- B, C und D müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Da die Ballan- und -mitnahme in dieser Trainingseinheit im Mittelpunkt steht, sollten die Spieler mit mehreren Kontakten spielen.
- Auf flache und möglichst scharfe Zuspiele achten.