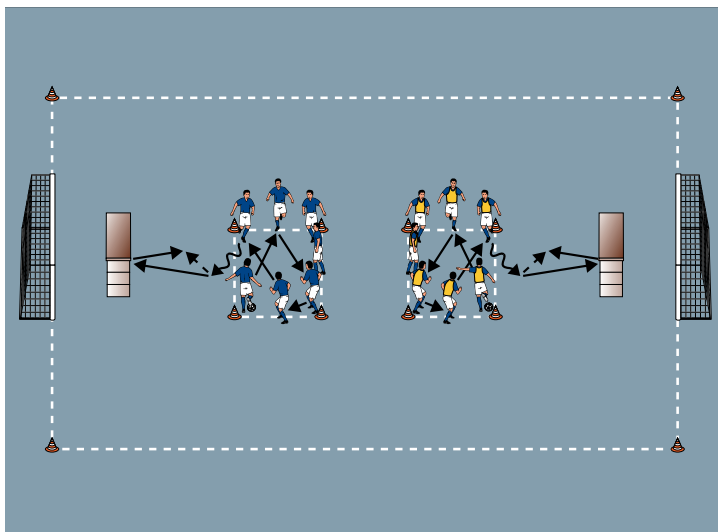


THEMA: UNKOMPLIZIERTE HALLENGEWÖHNUNG



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-TREFFER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld je 1 großen Kasten aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler an den Linien und in den Ecken der Felder aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei müssen sie jeweils abwechselnd zu einem Spieler am Hütchen und auf einer Linie passen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes dribbelt aus dem Feld und passt gegen den Kasten.
- ▶ Anschließend dribbelt er zu seiner Position zurück, startet die nächste Aktion usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Mit dem Dribbling aus dem Feld und dem Pass gegen den Kasten wechseln alle übrigen Spieler ihre Positionen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten Durchläufe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Die teilweise Vorgabe der Passempfänger erfordert eine hohe Konzentration aller Spieler.
- ▶ Ein Rückpass auf den Passgeber ist nicht erlaubt.
- ▶ Einen Wettbewerb erst nach einigen Durchgängen durchführen, damit die Spieler zunächst ausreichend erwärmt sind.