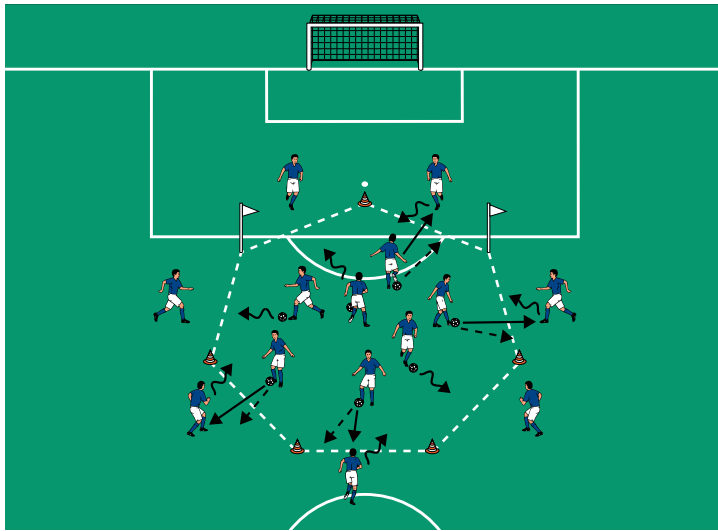


THEMA: PRÄZISE MITNEHMEN MIT DEM ERSTEN KONTAKT



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND MITNEHMEN INS ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Ein Siebeneck mit 2 Stangen und 5 Hütchen aufbauen.
- ▶ An den Linien je 1 Spieler aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer im Zentrum dribbeln frei umher und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie zupassen.
- ▶ Anschließend laufen die Passgeber auf die Außenpositionen nach und tauschen mit den bisherigen Außenspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und suchen sich einen neuen Außenspieler usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler müssen zunächst um eine Stange oder ein Hütchen dribbeln, ehe sie ins Zentrum dribbeln dürfen.
- ▶ Die Außenspieler haben je 1 Ball, und die Spieler im Zentrum müssen die Zuspiele von außen fordern.
- ▶ Die Innenspieler lassen die Zuspiele der Außenspieler zurückprallen und bleiben im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den Zuspielen jeweils Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.