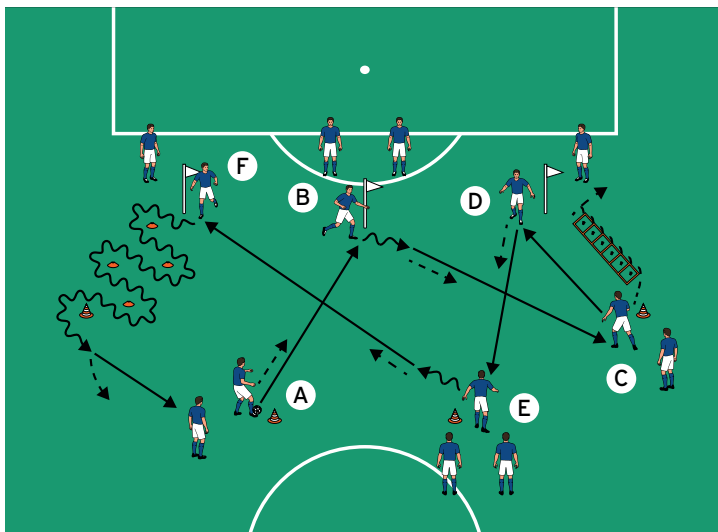


THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-, DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours mit Stangen, Hütchen und einer Koordinationsleiter aufbauen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der kurz an- und mitnimmt und zu C passt.
- ▶ C spielt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ D passt auf E, der ebenfalls an- und mitnimmt und zu F spielt.
- ▶ F dribbelt im Slalom um die Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ Nach ihrem Abspiel sollen die Spieler zur jeweils nächsten Position sprinten.
- ▶ Zusätzliche koordinative Übungen einbauen (z. B. Umlaufen einer Stange vor dem Stationswechsel, Kniehebelauf usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele vor den Körper des Mitspielers fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger stets in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen und den Ball nicht totstoppen.
- ▶ Auf die Beschleunigung nach dem Abspiel achten.