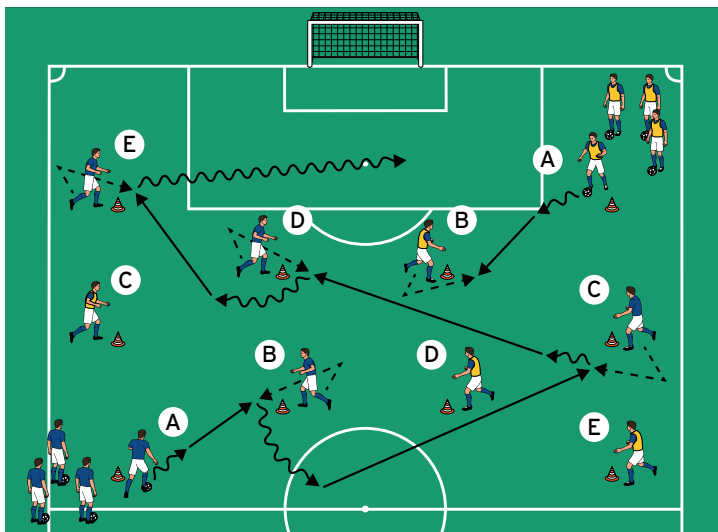


THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 weiter verwenden.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ A passt zu B, der auf C auf der anderen Seite verlagert.
- ▶ C nimmt das Zuspiel an und mit und passt auf D, der wieder zu E auf die andere Seite zurückspielt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombinationen in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ B und D lassen die Zuspiele auf ihre jeweiligen Passgeber zurückprallen, die anschließend mit einem diagonalen Flugball auf die andere Seite verlagern.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf der Grundlinie bzw. 16 Meter hinter der Mittellinie errichten. Die Torhüter in die Übung einbeziehen: E spielt einen Flugball auf den Torhüter auf seiner Seite, der sofort wieder in den Lauf des Passgebers abrollt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Auf die sich kreuzenden Lauf- und Passwege achten.
- ▶ Möglichst präzise in den Fuß des Empfängers passen.
- ▶ Nach jedem Pass sofort losstarten, um die jeweils nächste Position zügig einnehmen zu können.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.