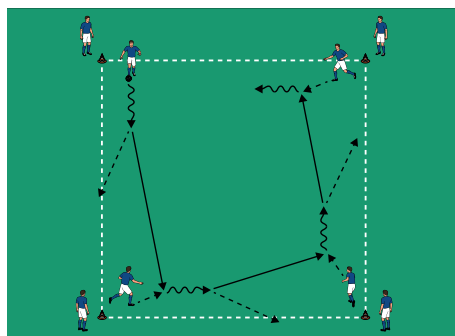
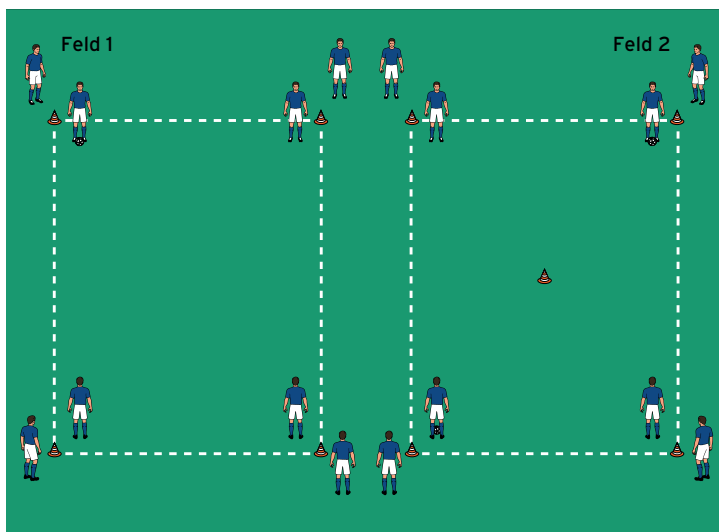
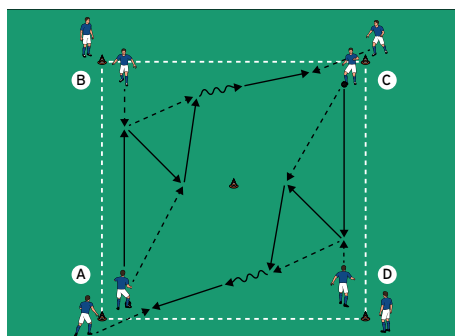


THEMA: SCHNELL IN DIE SPITZE SPIELEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

KONTAKTVORGABE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren, wobei im zweiten Feld ein Hütchen die Mitte markiert.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler verteilen sich auf die Hütchen.
- ▶ Sie passen sich gegen den Uhrzeigersinn zu und laufen ihrem Abspiel jeweils zum nächsten Eckhütchen nach.
- ▶ Dabei abwechselnd mit 2 und 3 Kontakten agieren.

ABLAUF FELD 2

- ▶ A spielt einen doppelten Doppelpass mit B, der anschließend in Richtung C an- und mitnimmt und auf diesen weiterleitet.
- ▶ Jetzt spielt C einen doppelten Doppelpass mit D, der zurück zu A passt usw.
- ▶ Mit 2 Bällen spielen: A und C starten gleichzeitig.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion jeweils eine Position weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 müssen die Spieler spezielle Kontaktvorgaben beachten. Außerdem stets 'in den Fuß' des nachfolgenden Spielers passen.
- ▶ Die Passempfänger sollen gezielt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- ▶ Beim Pass sowohl auf ein im Gelenk fixiertes Fußgelenk als auch auf einen leicht nach vorne geneigten Oberkörper achten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.