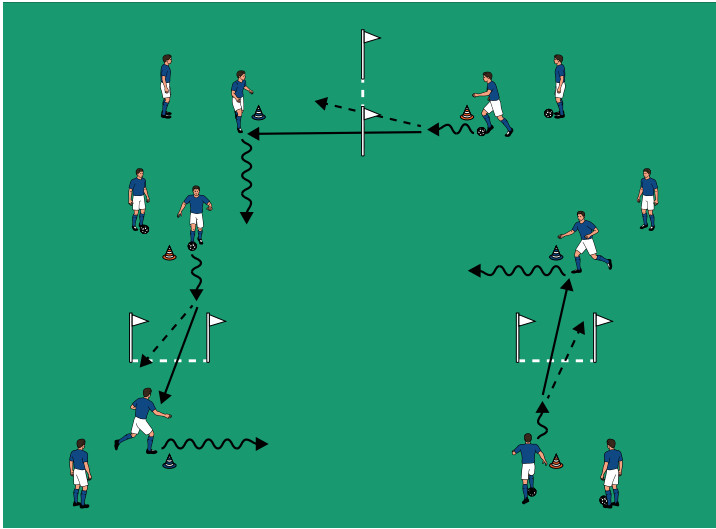


THEMA: MIT STANGENTOREN DAS PASSEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

STANGENTOR-PASS

ORGANISATION

- ▶ Drei 2 Meter breite Stangentore aufstellen.
- ▶ Vor und hinter jedem Stangentor ein verschiedenfarbiges Hütchen markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Hütchen einer Farbe und ohne Bälle an die Hütchen der anderen Farbe verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln kurz an, passen durch das Stangentor zum Spieler gegenüber und laufen dem Ball nach.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum andersfarbigen Hütchen an einem anderen Stangentor an und mit.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Passweg frei ist.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Aus der Hand volley mit der Innenseite zuspielen.
- ▶ Aus der Hand volley mit dem Spann zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer aus der Bewegung und nur bei Blickkontakt zum Mitspieler passen.
- ▶ Den zugespielten Ball immer zu einem anderen Stangentor an- und mitnehmen.
- ▶ Die Stangentore verkleinern und so den Übungsablauf erschweren.
- ▶ Die Spieler sollen sich orientieren und beachten, dass immer alle Hütchen besetzt sind.