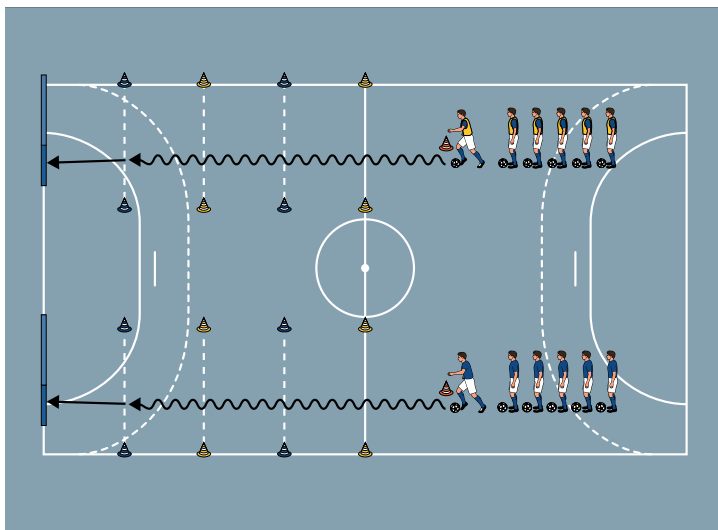


THEMA: DIE GENAUIGKEIT BEIM TORSCHUSS VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

AUFSTIEGS-PASS

ORGANISATION

- ▶ An einer Hallenwand seitlich zwei Bodenturnmatten aufstellen.
- ▶ 5, 10, 15 und 20 Meter vor jeder Bodenturnmatte eine Passlinie und davor ein Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler in 2 Gruppen einteilen und jede Gruppe mit Bällen an einem Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur vordersten Linie und passen zur Bodenturnmatte.
- ▶ Bei einem Treffer passen die Spieler beim nächsten Durchgang von der entfernteren Linie, bei einem Fehlpass nochmals von der gleichen.
- ▶ Welcher Spieler trifft zuerst von der hintersten Linie?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit der Innenseite passen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Spann,passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passlinien mit Hütchen markieren oder Linien auf dem Hallenboden nutzen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- ▶ Den Weg zur Bodenturnmatte sofort freimachen, so dass der nächste Spieler ungestört passen kann.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer von der entsprechenden Linie passen.