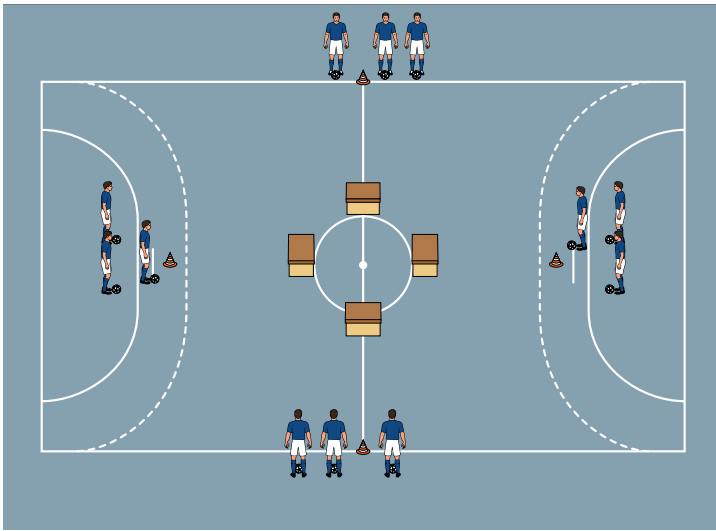


**THEMA: MIT WÜRFELN DEN TORSCHUSS VERBESSERN**



**AUFWÄRMEN 1:**

**KLEINKASTEN-PASSEN**

**ORGANISATION**

- ▶ In der Hallenmitte 4 Kleinkästen in Rautenform aufstellen.
- ▶ Vor jedem Kleinkasten 1 Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf die Kleinkästen zu, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann gegen den Kasten gepasst hat.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

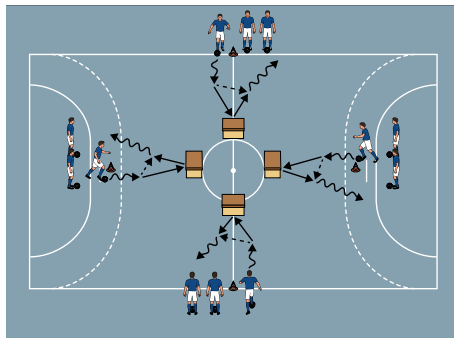
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' jeweils zum gegenüberliegenden Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

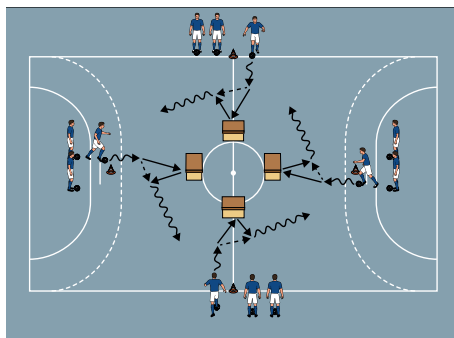
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Übungen lassen sich auch mit nur 2 Kleinkästen durchführen. In diesem Fall können die Kästen auch an den Seiten angespielt werden.
- ▶ Die Passtechniken variieren: Mit der rechten/linken Innenseite oder dem rechten/linken Vollspann gegen den Kasten passen.
- ▶ Bei Übung 3 den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.

**Übung 1**



**Übung 2**



**Übung 3**

