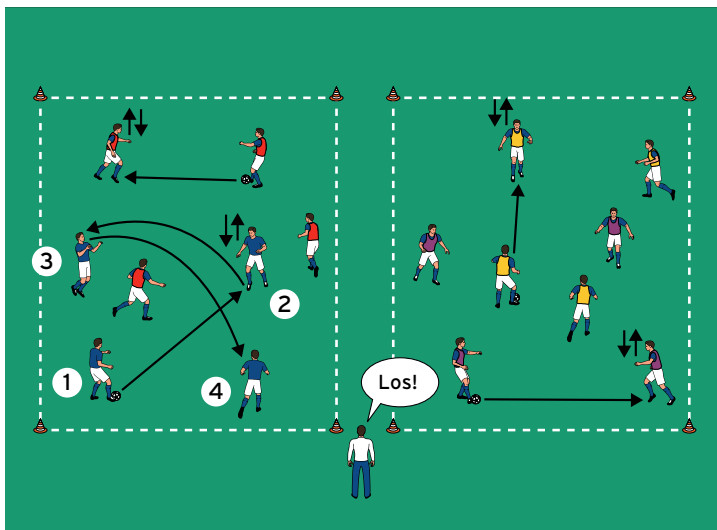


THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL-VARIATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 25 x 25 Meter große Felder markieren.
- ▶ 4 Gruppen bilden und in den Feldern verteilen.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der jeweilige Ballbesitzer flach zum nachfolgenden Spieler.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel, jongliert den Ball und spielt dem nächsten Spieler per Volleyschuss zum Kopfball zu.
- ▶ Dieser köpft zum letzten Spieler der Gruppe, der das Zuspiel kontrolliert und weiterdribbelt.
- ▶ Für jede gelungene Passfolge erhält das erfolgreiche Team 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft eine Nummer auf und startet so die Aktion: Die Ballbesitzer müssen jeweils zum aufgerufenen Spieler passen, der die Aktion mit einem flachen Pass zum jeweils nächsten Spieler startet usw.
- ▶ Beim Jonglieren 10 Pflichtkontakte vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können zunächst frei in den eigenen Reihen kombinieren. Erst auf das Trainerkommando müssen die Zuspiele in der vorgegebenen Reihenfolge erfolgen.
- ▶ Sollten sich die Gruppe zu stark behindern, kann der Trainer die Felder entweder vergrößern oder nochmals unterteilen.