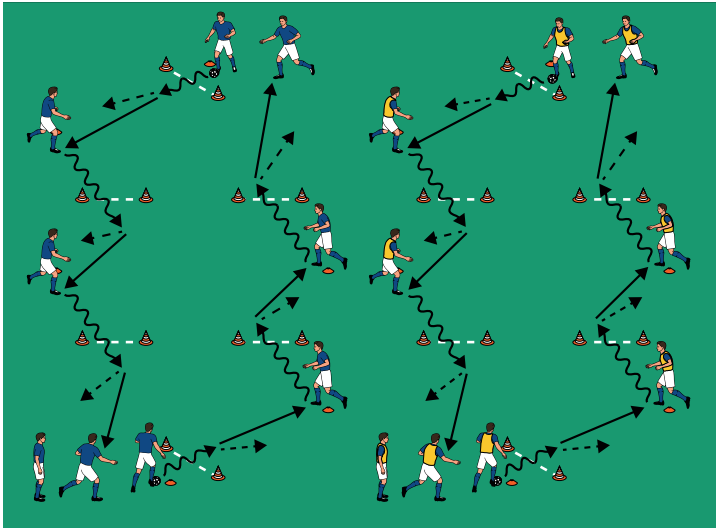


THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOMPLEXER TECHNIK-PARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ 2 identische Pass-Stationen errichten: Je 2 Start- und 4 Positionshütchen aufstellen sowie zwischen den Hütchen je 1 Hütchentor markieren.
- ▶ Die Spieler an den Start- und Positionshütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig starten: Die jeweils ersten Startspieler dribbeln durch das erste Hütchentor und passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler.
- ▶ Dieser nimmt in die Vorwärtsbewegung an und mit und dribbelt durch das zweite Hütchentor, von wo er ebenfalls den nächsten Spieler anspielt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln: Im Uhrzeigersinn dribbeln, passen und annehmen.
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen: Auch Minibälle verwenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Kopf beim Dribbeln heben, um sich im Raum zu orientieren und Blickkontakt mit dem folgenden Ballbesitzer aufzunehmen.
- ▶ Nach dem Abspiel mit einem kurzen Sprint zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.