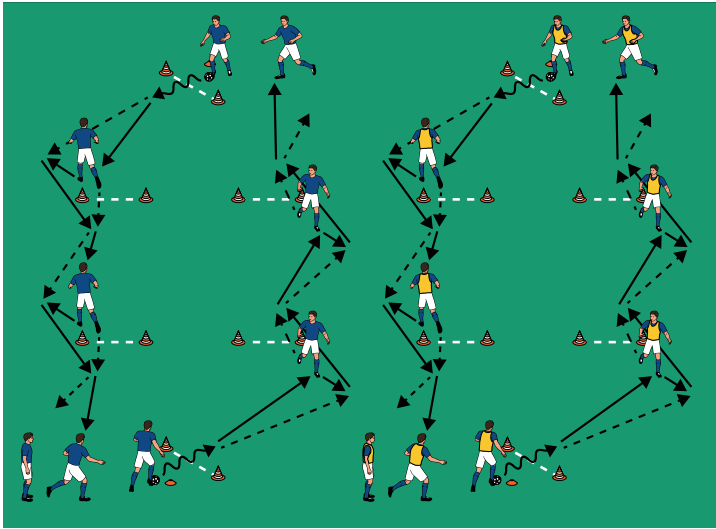


THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXER TECHNIK-PARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen entfernen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen sowie den Hütchentoren aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt passen die Startspieler zum jeweils nächsten Mitspieler am Hütchentor.
- ▶ Diese lassen sofort zurückprallen, drehen sich, durchlaufen das Hütchentor und erhalten ein erneutes Zuspiel des Passgebers in den Lauf ("doppelter Doppelpass").
- ▶ Anschließend spielen die Passempfänger mit dem jeweils nächsten Spieler ebenfalls einen „doppelten Doppelpass“ usw.
- ▶ Die Passfolge am jeweils gegenüberliegenden Starthütchen neu beginnen.

VARIATIONEN

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

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Pässe achten!
- ▶ Nach dem Prallenlassen kurz umdrehen und mit einer engen Bewegung durch das Hütchentor laufen.
- ▶ Auf ein genaues Timing von Passgeber und -empfänger achten: Blickkontakt aufnehmen und rechtzeitig entgegenstarten.
- ▶ Den zweiten Pass in den Lauf mit 2 Kontakten weiterleiten (annehmen, spielen)!
- ▶ Nach dem Abspiel mit einem kurzen Sprint zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.