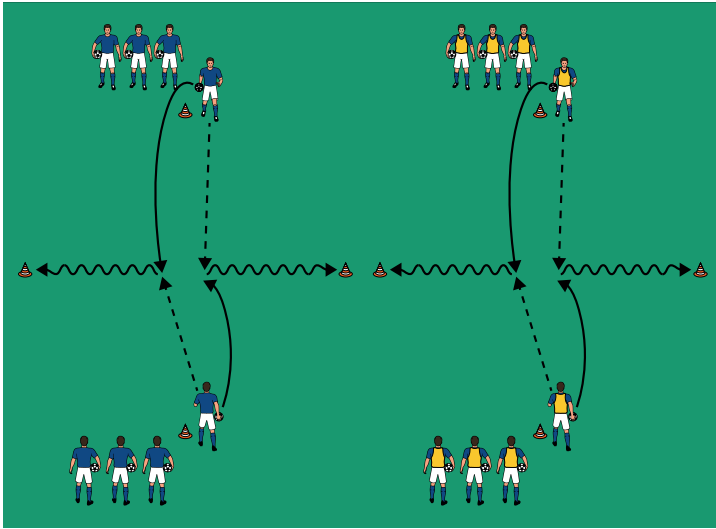


THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLAN- UND -MITNAHME II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt halten die Passgeber den Ball in der Hand und werfen ihren Mitspielern zu.
- ▶ Diese nehmen das halbhohe/hohe Zuspiel zum linken/rechten Hütchen an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Per Einwurf zuwerfen.
- ▶ Per Dropkick aus der Hand zuspieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Den Ball möglichst bereits mit dem zweiten Kontakt flach am Boden kontrollieren.
- ▶ Nach der Ballkontrolle das Tempo steigern und schnell zum freien Hütchen dribbeln.