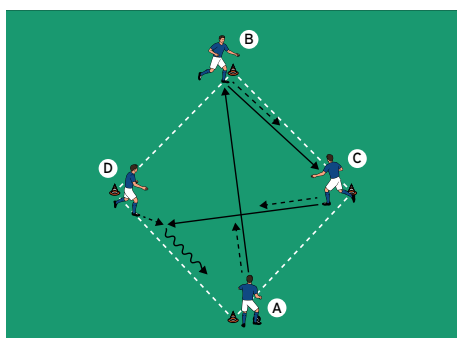
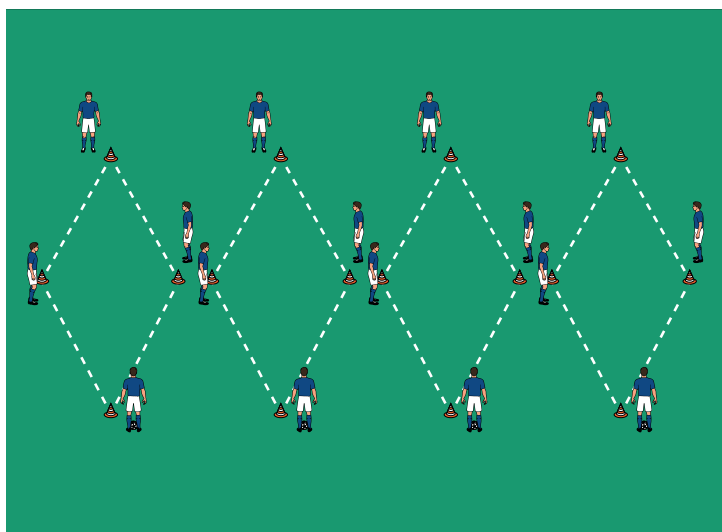
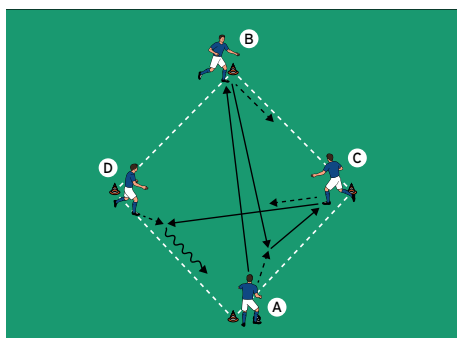


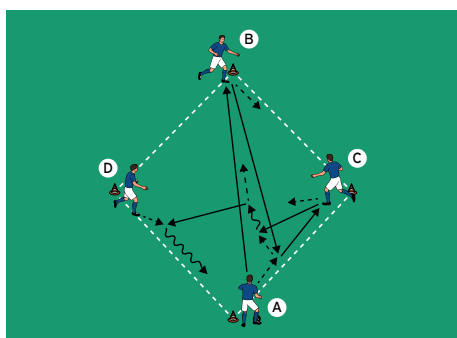
THEMA: ZUSAMMENSPIEL ODER EIGENAKTION?



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ 4 Pass-Rauten (Seitenlänge: 5 Meter) nebeneinander markieren.
- ▶ Je 1 Spieler an den Hütchen aufstellen.
- ▶ Ein Startspieler pro Raute hat 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C passt diagonal in den Lauf von D, der zum Starthütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Alle Spieler laufen eine Position weiter.
- ▶ Anschließend startet der neue Startspieler die nächste Aktion.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt lässt B das Zuspiel von A zurückprallen.
- ▶ A spielt zu C weiter, der dann wieder in den Lauf von D passt.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lassen B und C die Zuspiele von A direkt zurückprallen.
- ▶ Anschließend passt A in den Lauf von D, der zum Starthütchen an- und mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst per Direktspiel agieren.
- ▶ Bei schlecht zugespielten Pässen, den Ball mit dem ersten Kontakt kontrollieren und dann sofort weiterspielen.
- ▶ Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Als Passgeber nur nach Blickkontakt mit dem Passempfänger zuspielen.
- ▶ A leitet das Zusammenspiel in der Raute immer nach einem kurzen Andribbeln ein.