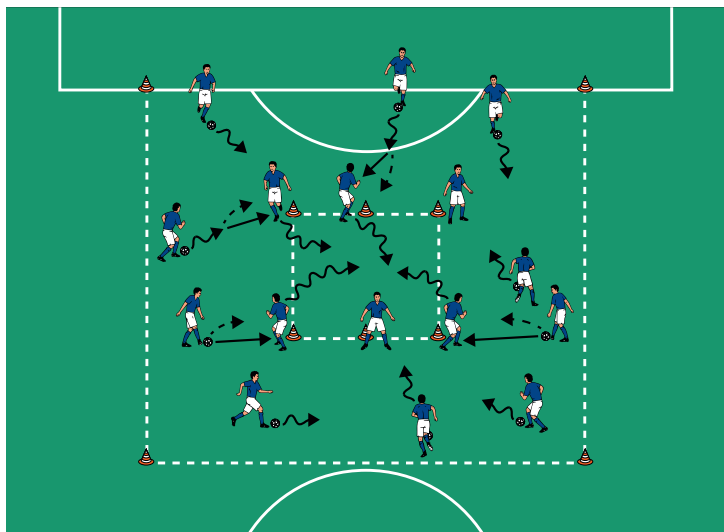


THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



AUFWÄRMEN 2:

MITNEHMEN INS DOPPEL-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 6 Spieler ohne Ball an den Hütchen am Innenquadrat postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld umher, suchen sich einen freien Mitspieler am Innenquadrat und passen ihm zu.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach innen mit und durchdribbeln das Quadrat zur anderen Seite.
- ▶ Gleichzeitig laufen die Passgeber ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.
- ▶ Anschließend passen die neuen Passgeber erneut zu einem Spieler am Innenquadrat usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger laufen im Innenquadrat frei umher und starten den Zuspielen auf Zuruf nach Blickkontakt entgegen.
- ▶ Die Passempfänger postieren sich auf den Linien des großen Feldes.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein technisch vielseitiges Dribbling mit beiden Füßen fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils mit einer Konterbewegung am Innenquadrat aktiv entgegenstarten.