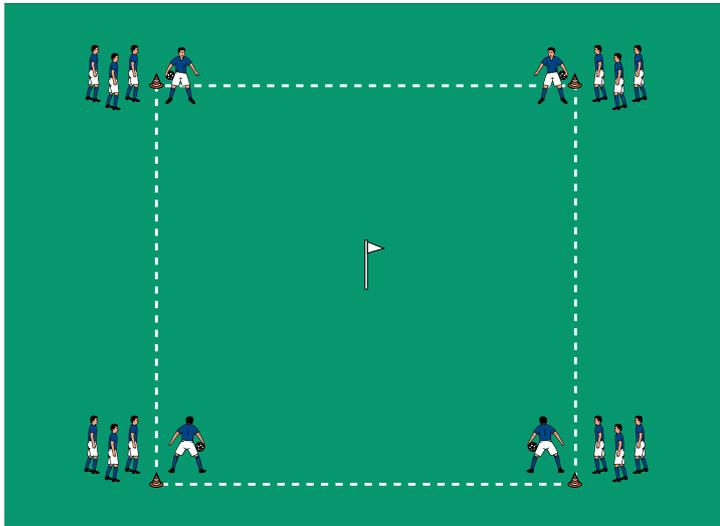


THEMA: ZUVERLÄSSIG AUF DAS TOR SCHIESSEN!



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE STANGE

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld 1 Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler an jedem Hütchen hat 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig, umlaufen mit dem Ball in der Hand die zentrale Stange und spielen den Ball per Volleyschuss mit dem Fußspann zum jeweils nächsten Spieler zurück.
- ▶ Der Passempfänger fängt den Ball und startet sofort in den Lauf um die zentrale Stange.
- ▶ Die Passgeber stellen sich nach jeder Aktion am eigenen Eckhütchen wieder an.

ABLAUF ÜBUNG 2

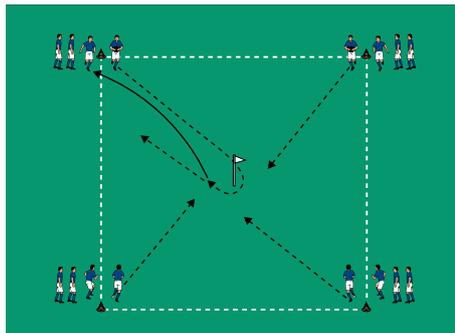
- ▶ Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt spielen alle Spieler ihre Bälle nach dem Umlaufen der zentralen Stange zum jeweils linken Eckhütchen weiter und stellen sich dort wieder an.

ABLAUF ÜBUNG 3

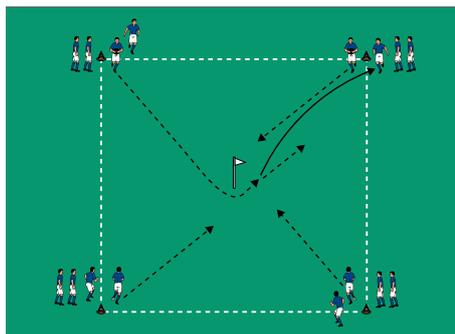
- ▶ Grundablauf wie in Übung 2.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler nach ihrem Abspiel zum eigenen Eckhütchen zurück und stellen sich dort wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

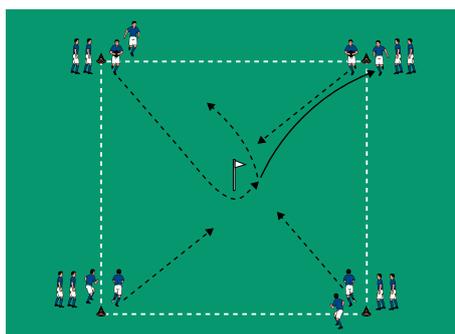
- ▶ Den Passempfängern möglichst auf Brusthöhe zuspelen, so dass diese den Ball einfach fangen können.
- ▶ Beidfüßige Zuspiele fordern.
- ▶ Die Schusstechnik nach einer Weile variieren: Den Ball per Volleyschuss mit der Innenseite zuspelen oder um die zentrale Stange dribbeln und dann zupassen.



Übung 1



Übung 2



Übung 3