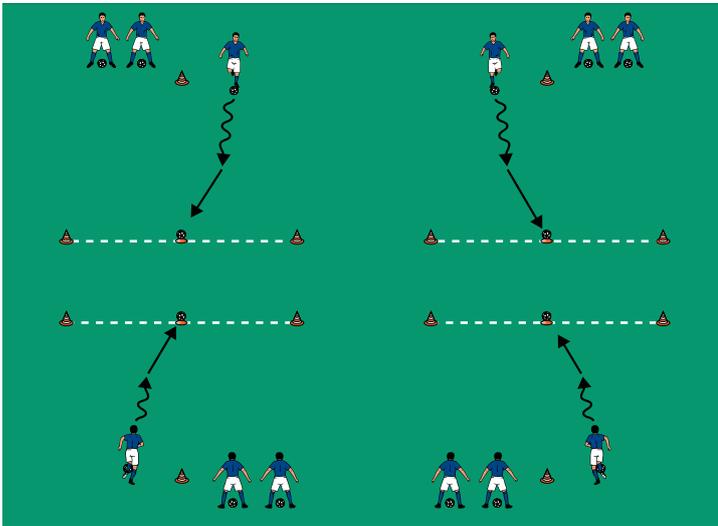


THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

PASS-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ 1 Ball auf jedes Hütchen der Doppel-Tore legen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Gruppe kurz an und versuchen, einen Ball von einem Hütchen ihres Doppel-Tores zu schießen.
- ▶ Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle getroffen?

VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand auf die Doppel-Tore rollen.
- ▶ Den Ball mit der Hand rückwärts durch die gegrätschten Beine rollen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Getroffene Bälle sofort auf die Hütchen zurücklegen. Welche Mannschaft schießt in 2 Minuten die meisten Bälle von den Hütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets aus der Bewegung passen. Den Ball mit einem Kontakt kurz vorlegen und dann gezielt auf die Hütchen schießen.
- ▶ Beim Pass mit der Innenseite darauf achten, dass die Spieler den Fuß durch Anziehen der Fußspitze zum Schienbein im Gelenk fixieren.
- ▶ Nur flache Pässe mit der Fußinnenseite zulassen, so dass die Bälle nicht unkontrolliert geschossen werden.
- ▶ Stehen nicht ausreichend Bälle zur Verfügung, können auch Punkte für das Treffen der einzelnen Hütchen der Doppel-Tore vergeben werden.