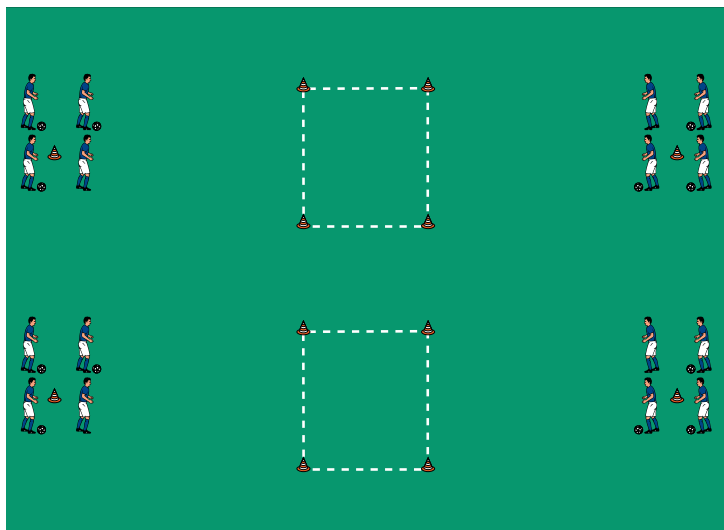
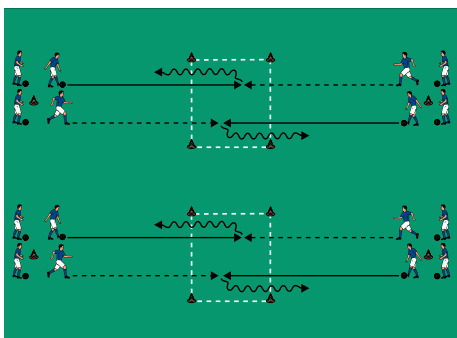


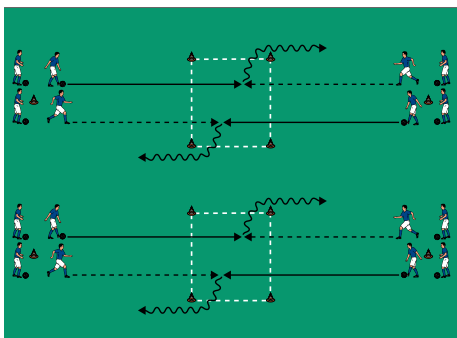
THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



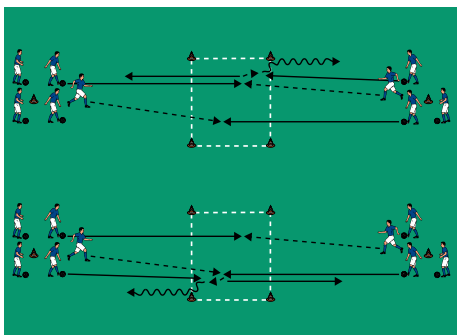
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

BALLAN-/MITNAHME IM FELD I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 10 Meter vor und hinter jedem Feld 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler jeder Gruppe hat keinen Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen in das Feld und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel vorwärts zum gegenüberliegenden Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber startet sofort nach seinem Zuspiel ebenfalls ins Feld und wird Passempfänger.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie in Übung 1.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler in der Drehung über eine Seitenlinie des Feldes zum eigenen Starthütchen zurück an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lassen die Passempfänger das erste Zuspiel auf die Anspieler zurückprallen.
- ▶ Anschließend drehen sie sich um und erhalten ein erneutes Zuspiel vom nächsten Passgeber am eigenen Starthütchen.
- ▶ Dieses nehmen sie in die Bewegung an und mit und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer oder ein Führungsspieler demonstriert langsam jede Übung.
- ▶ Der Trainer/Betreuer sollte sich jeweils hinter dem Passempfänger postieren, um hier individuelle Unterstützung leisten und verfehlte Bälle aufhalten zu können.
- ▶ Die Schwierigkeitsgrade der verschiedenen Übungen nur langsam erhöhen.
- ▶ Die Passdistanz, -härte und das Tempo der Übungsausführung jeweils dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Hierfür gegebenenfalls mehrere Gruppen verschiedener Leistungsklassen bilden.
- ▶ Übung 3 ist deutlich komplexer als die anderen Aufgaben. Als Trainer mit den Spielern langsam an die Übung herantasten!
- ▶ Den Zuspielen nach (Namens-) Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- ▶ Der Schwerpunkt der Übung ist die Ballan- und -mitnahme. Jedes Zuspiel eng und sicher am Fuß kontrollieren.
- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, die Spieler zunächst auf ein Trainerkommando starten lassen.
- ▶ Beherrschen die Spieler die An- und Mitnahme flacher Bälle, auch aus der Hand zuwerfen lassen, um die Kontrolle von hohen Zuspielen zu üben.