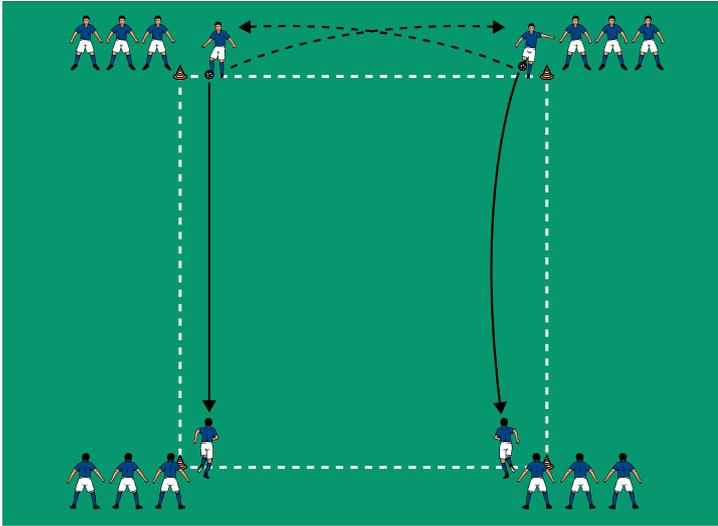


THEMA: PASS- UND SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

VIERECKS-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler an zwei Hütchen nebeneinander einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen und laufen zum benachbarten Hütchen weiter.
- ▶ Zwischen den beiden anderen Hütchen spielen die Spieler den Ball per Volleyschuss aus der Hand zu und laufen anschließend zum nebenstehenden Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Bei allem Hütchen passen.
- ▶ Zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler laufen dem Ball nach dem Pass bzw. Zuspiel niemals nach.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite oder dem Fußspann zuspielen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zugespielte Bälle sollen die Spieler fangen.
- ▶ Beim Passspiel nicht direkt, sondern genau mit mindestens zwei Kontakten spielen.