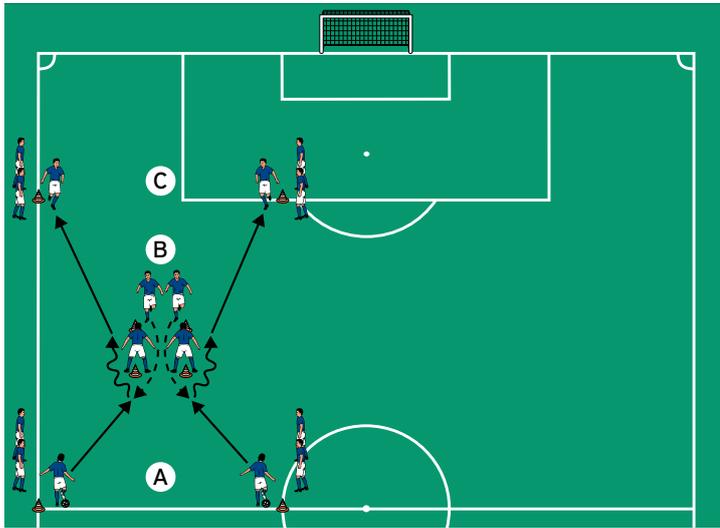


THEMA: ZIELSTREBIG DIE ÜBERZAHL AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Über beide Seiten gleichzeitig spielen: A passt zum entgegenstartenden B, der zu seinem Starthütchen zurückdribbelt und von dort auf C passt.
- ▶ Anschließend startet C den Ablauf in entgegengesetzter Richtung.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ B lässt noch einmal prallen und erhält den Ball von A am zweiten Hütchen im Zentrum in den Lauf.
- ▶ Nur in einer Richtung spielen: C nimmt in die Bewegung an und mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A und stellt sich dort wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt stets in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel suchen.
- ▶ Stramme und präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers fordern.