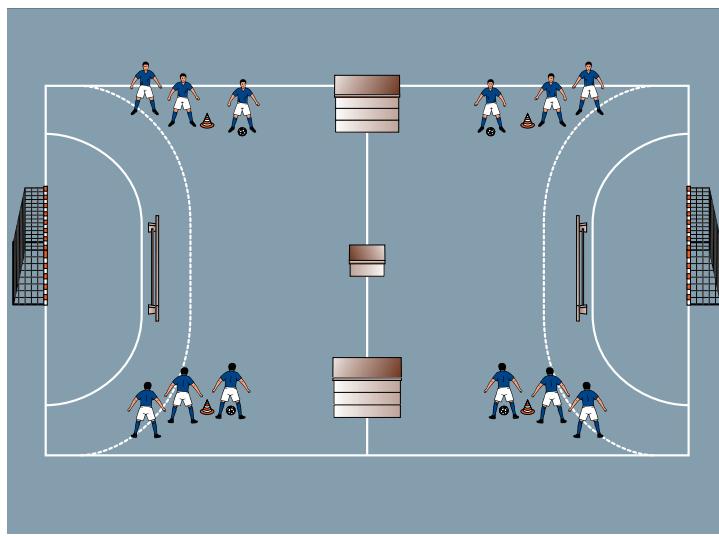


THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



AUFWÄRMEN 1: ZUSAMMENSPIELE I

ORGANISATION

- Mit 4 Starthütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld einen Kleinkasten, auf zwei Seitenlinien gegenüber jeweils einen Turnkasten und auf den anderen beiden Seitenlinien jeweils eine gekippte Langbank errichten
- Die Spieler verteilen sich an den Starthütchen

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die Spieler umdribbeln den Kleinkasten, passen zurück zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.

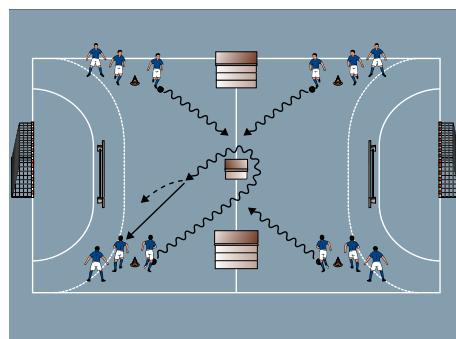
ABLAUF ÜBUNG 2

- Wie Übung 1, nur jetzt spielen die Spieler nach Umdribbeln des Kleinkastens zunächst einen Doppelpass mit dem Turnkasten bzw. der Langbank links neben dem Starthütchen.

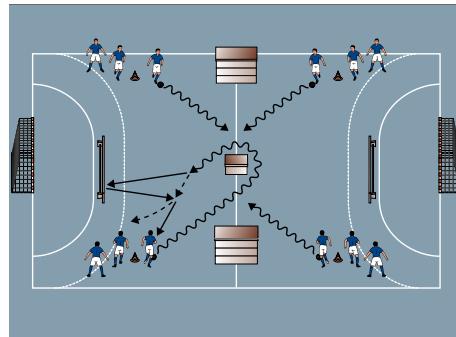
ABLAUF ÜBUNG 3

- Wie Übung 2, nur jetzt spielen die Spieler nach dem Doppelpass mit dem Turnkasten/der Langbank im Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen.

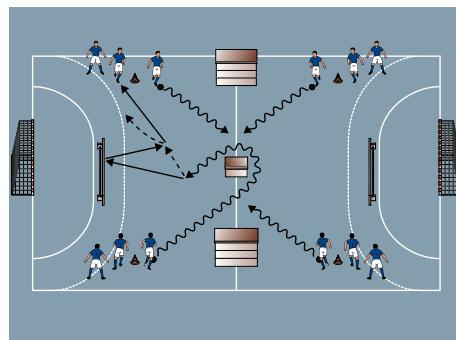
Übung 1



Übung 2



Übung 3



TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Passempfänger nimmt den Pass ins Dribbling an und mit.
- Bei Übung 2 und 3 nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- Mit möglichst wenigen Kontakten spielen und schneller passen.