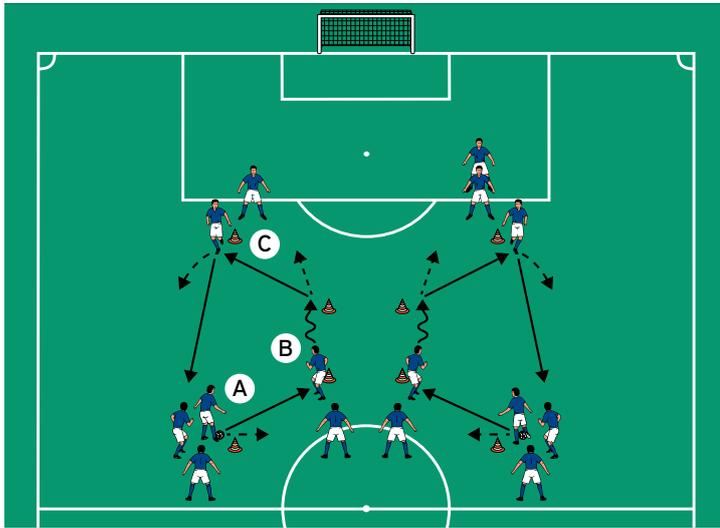


THEMA: SCHON IN DER GEGNERHÄLFTE AUF ANGRIFF UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der nach vorne mitnimmt, zum Hütchen dribbelt und auf C passt.
- ▶ C nimmt ebenfalls nach vorne mit, passt auf A usw.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passrichtung wechseln.
- ▶ Bei den Positionswechseln koordinative Zusatzübungen einbauen (z. B. Anfersen, Skippings usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele fordern.
- ▶ Darauf achten, dass B in offener Stellung zum Hütchen agiert.
- ▶ B soll sich zudem mit einem Schulterblick zur Dribbelrichtung vororientieren.