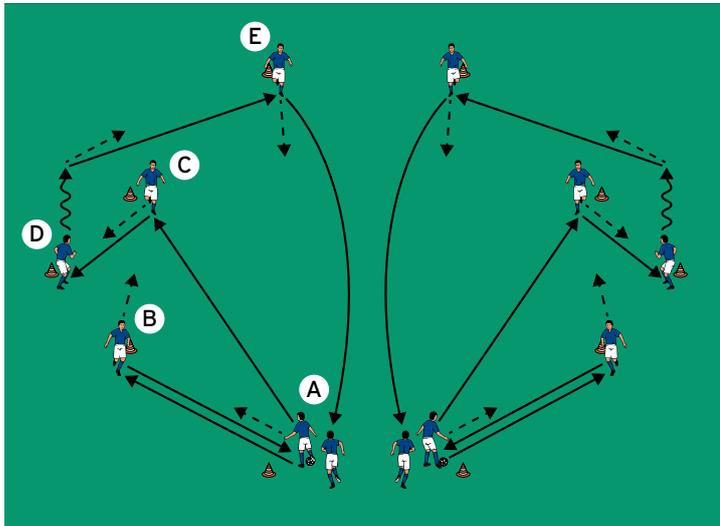


THEMA: SICHERER SPIELAUFBAU



AUFWÄRMEN 1:

AUFBAU-RUNDLAUF

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Daraufhin spielt A flach und scharf zu C, der auf D ablegt.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und passt zu E.
- ▶ E kontrolliert das Zuspiel und spielt einen Flugball zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ D baut eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ E dribbelt zur Startposition und übergibt den Ball an den jeweils nächsten Spieler bei A.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände zwischen den Positionen spielnah gestalten.
- ▶ Die Spieler sollten die Zuspiele in einer offenen Grundposition erwarten.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten wechseln.