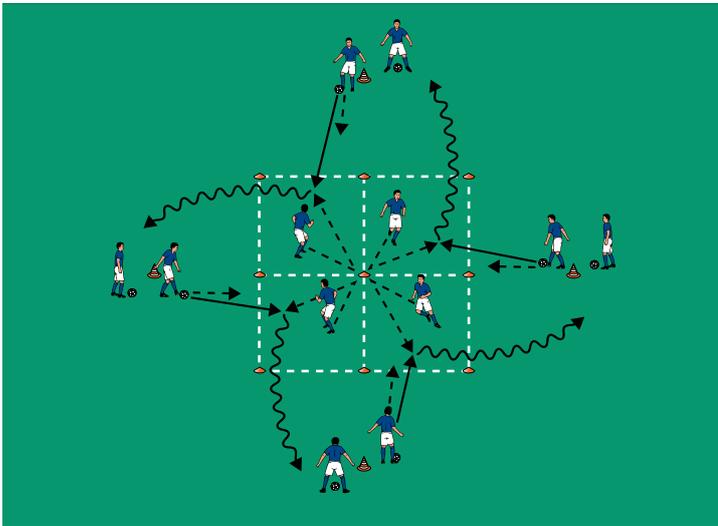


THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



AUFWÄRMEN 1:

4ER-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Feld in 4 Vierecke unterteilen
- ▶ Mittig hinter den Seitenlinien jeweils 1 Starthütchen markieren
- ▶ In den Vierecken jeweils 1 Spieler postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Viereck laufen zum mittleren Hütchen und fordern anschließend ein Zuspiel vom Starthütchen.
- ▶ Die Zuspieler passen ins rechte Viereck.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum linken Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler rückt ins Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel zum rechten/hinteren Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Nach der An- und Mitnahme zunächst ein Hütchen umdribbeln.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt durch alle Vierecke, ehe er zum entsprechenden Starthütchen spielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler gleichzeitig starten.
- ▶ Den Ball stets in einer offenen Körperposition an- und mitnehmen.
- ▶ Vor den Zuspielen auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.