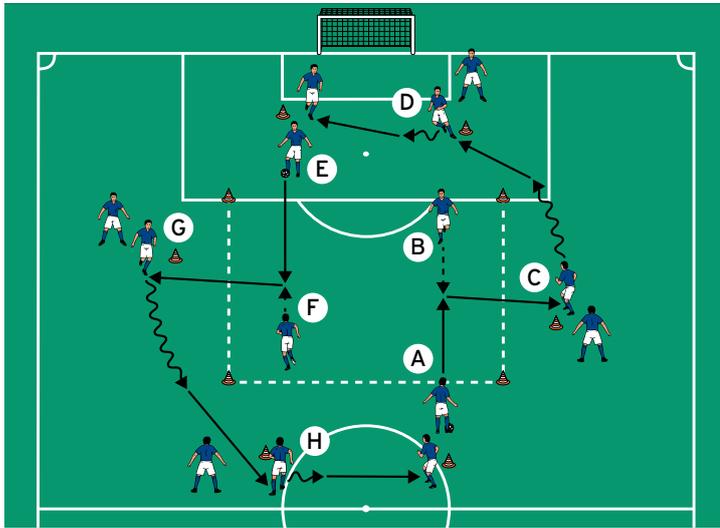


THEMA: DURCH DAS ZENTRUM KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPELTER PASSRUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen aufstellen und die Spieler daran verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig starten: A und E passen zum entgegenkommenden B bzw. F, der auf C bzw. G weiterleitet.
- ▶ C und G nehmen ins Dribbling an und mit und passen auf D bzw. H, die jeweils zur Seite an- und mitnehmen und zu den jeweils nächsten Spielern bei E bzw. A passen usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich koordinative Laufaufgaben stellen, die die Spieler jeweils nach den Abspielen durchführen müssen (z. B. Anfersen, Hopslerlauf, Skippings usw.).
- ▶ In entgegengesetzter Richtung spielen: Die jeweils ersten Spieler bei D bzw. H haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ C und G müssen bei ihren Dribblings sofort Tempo aufnehmen.