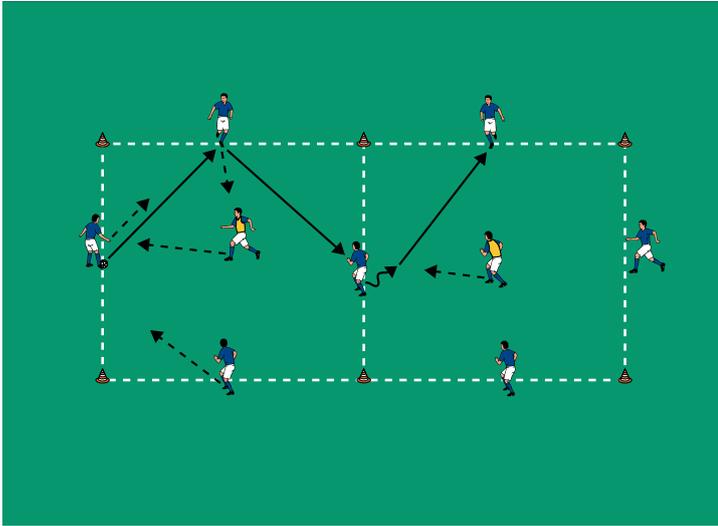


THEMA: UNTER DRUCK SICHER PASSEN



AUFWÄRMEN 1:

4-GENEEN-1-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzende 2 Felder nebeneinander markieren
- ▶ 2 Störspieler bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet mit einem 4 gegen 1 in einem Feld.
- ▶ Nach 4 Pässen in den eigenen Reihen können die Spieler ins andere Feld passen.
- ▶ Anschließend 4 gegen 1 im anderen Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Pass ins andere Feld müssen die Außenspieler ihre Positionen wechseln.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Aktion sollten sich beide Gruppen leicht erwärmen.
- ▶ Erobert ein Störspieler den Ball, so kann er aus dem Feld dribbeln.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten neue Störspieler bestimmen.