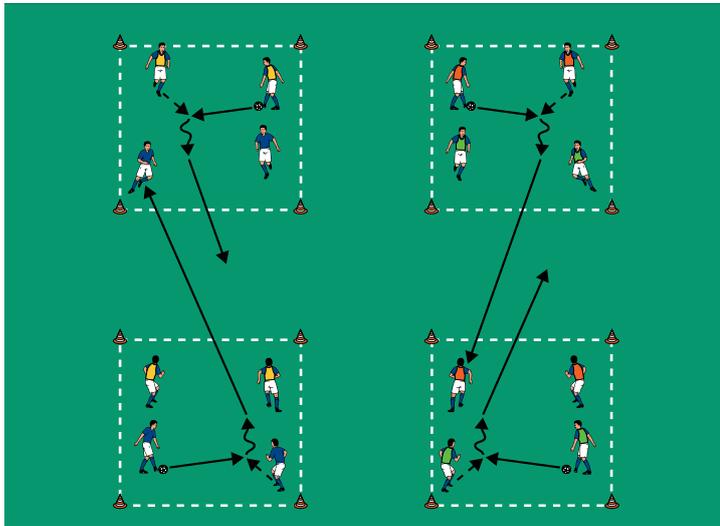


## THEMA: SPIELSPECIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



### AUFWÄRMEN 1:

#### TIEFE PÄSSE

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils in 2 gegenüberliegenden Feldern verteilen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern im Feld, die kurz an- und mitnehmen und dann zu einem Mitspieler ins andere Feld spielen.
- ▶ Die Passempfänger im anderen Feld passen sich ebenfalls zu, spielen dann ins andere Feld zurück usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen und passen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft zuerst 20 Zuspiele ins andere Feld?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler mit so wenig Kontakten wie möglich ins andere Feld passen.
- ▶ Auf eine korrekte Passtechnik achten.