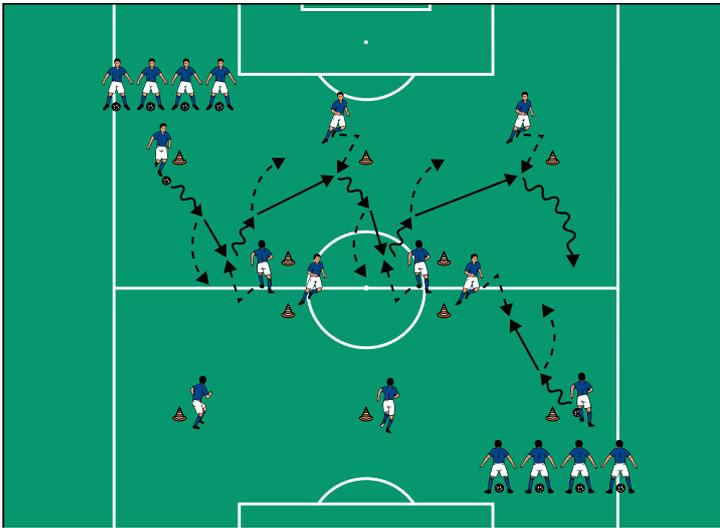


THEMA: DAS SPIEL SCHNELL VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE VERLAGERN



AUFWÄRMEN 1:

DREIECKSSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 10 Hütchen in "W-M-Form" versetzt aufstellen (jeweils 20 Meter Abstand in der Breite und 15 Meter in der Tiefe)
- ▶ Je 3 Spieler mit Ball an den Starthütchen, alle anderen Hütchen mit je 1 Spieler ohne Ball besetzen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerzeichen passen die ersten Spieler vom Starthütchen aus der Bewegung ein Hütchen weiter.
- ▶ Die Passempfänger gehen dem Ball entgegen und leiten nach der Ballannahme zum nächsten Spieler weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihrem Pass zum nächsten Hütchen nach.
- ▶ Die Spieler an den jeweils letzten Hütchen dribbeln zum anderen Starthütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Die Spieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und eine Pass-Staffel durchführen. Die Spieler an den jeweils letzten Hütchen dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück. Welche Gruppe steht zuerst wieder in der Startaufstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig trainieren.
- ▶ Mit der Innenseite gerade und ohne Drall passen. Das Spielbein nach dem Treffen des Balles gerade nach vorne durchschwingen.
- ▶ Nach jedem Abspiel zügig die nächste Position einnehmen und auf das nächste Anspiel vorbereiten.