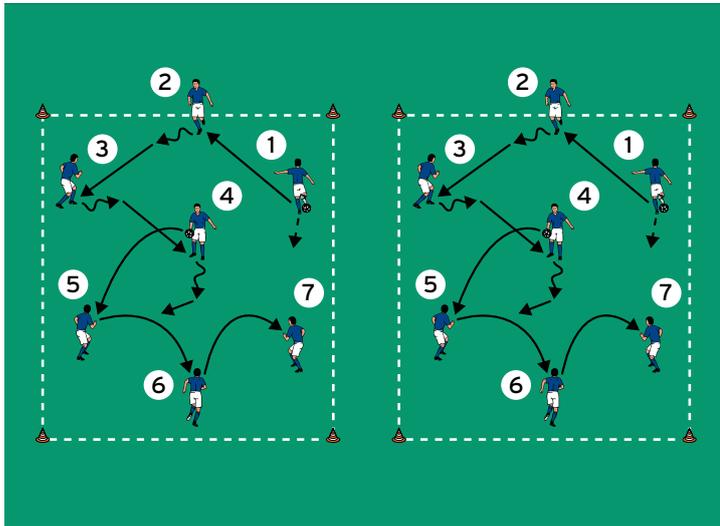


THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND WERFEN NACH ZAHLEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jede Gruppe hat jetzt nur noch je 1 Ball zum Passen (Spieler 1) und je 1 zum Zuwerfen (Spieler 4)

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen und werfen sich jeweils in der Gruppe in der vorgegebenen Reihenfolge zu.

VARIATIONEN

- ▶ Die Reihenfolge auf ein Trainerkommando umkehren: Jetzt von 7 bis 1 zuspiesen/-werfen.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die Spieler 1, 3 und 5 haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball nur in Brusthöhe zuwerfen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielen und Zuwürfen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Den Raum im Feld vollständig ausnutzen.