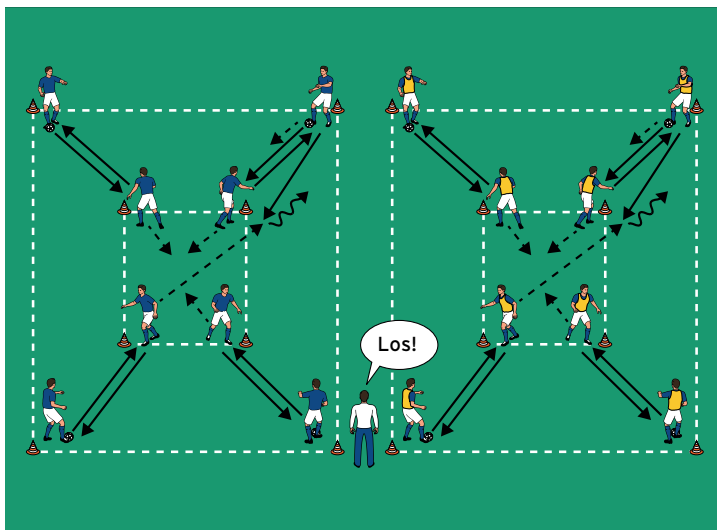


THEMA: IM SPIEL MIT VIERERKETTE GESCHLOSSEN VERSCHIEBEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSQUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander 2 identische Pass-Stationen mit 1 Außen- und 1 Innenfeld errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler den vorgegebenen Positionen zuweisen.
- ▶ Die Außenspieler haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando fordern die Innenspieler ein Zuspiel und lassen den Ball prallen.
- ▶ Anschließend laufen sie zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen, fordern ein weiteres Zuspiel und nehmen zur Außenposition an und mit.
- ▶ Die Passgeber nehmen daraufhin die Positionen an den inneren Hütchen ein usw.

VARIATIONEN

- ▶ Grundablauf wie zuvor. Jetzt nehmen die Passempfänger das zweite Zuspiel durch das kleine Hütchenquadrat zum hinteren Starthütchen an und mit.
- ▶ Nur mit rechts/links passen und dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele möglichst direkt prallen lassen.
- ▶ Möglichst zielgenau zuspielen.
- ▶ Den Kopf vom Ball heben und kreuzenden Spielern ausweichen.
- ▶ Jede Aktion auf ein Trainerkommando gleichzeitig starten.
- ▶ Das Tempo schrittweise steigern.