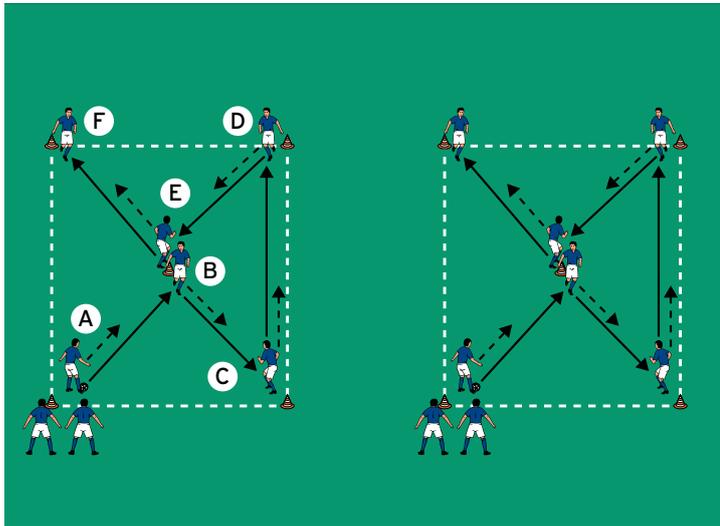


## THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



### AUFWÄRMEN 1:

#### SCHNELLE PASSFOLGE I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder in Form einer Würfel-Fünf errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt auf D weiter, der zu E spielt.
- ▶ E lässt auf F prallen, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Übung sollten sich die Spieler selbstständig mit je 1 Ball einlaufen bzw. -dribbeln.
- ▶ Durch die vielen Positionswechsel ist die Übung eine sehr gute Vorbereitung auf den belastungsintensiven Hauptteil.