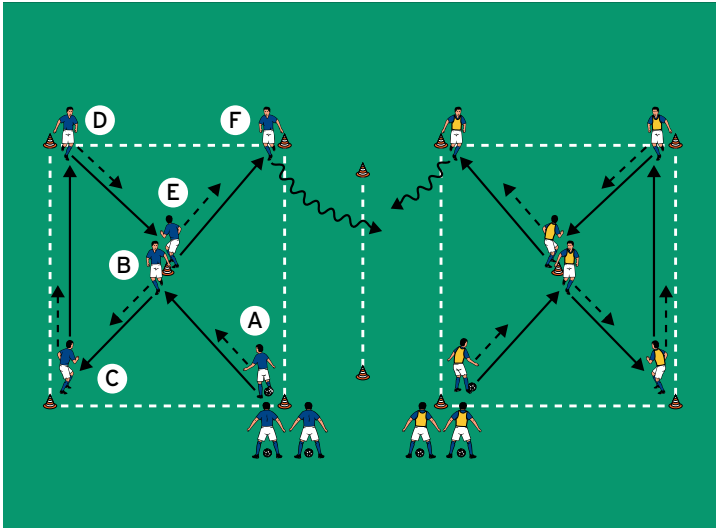


THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE PASSFOLGE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben jeweils Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler von A zu B.
- ▶ B lässt auf C prallen, der auf D weiterleitet.
- ▶ D passt zu E, der das Zuspiel kontrolliert und über die Hütchenlinie dribbelt.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Alle Passgeber rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ E muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ E muss den Ball nach dem Zuspiel über die Hütchenlinie jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch das Dribbling über die Hütchenlinie soll die Intensität der Übung zum Schluss des Aufwärmens erhöht werden.
- ▶ Ein Wettbewerb erhöht zudem die Motivation, so dass höchste Intensität garantiert ist.