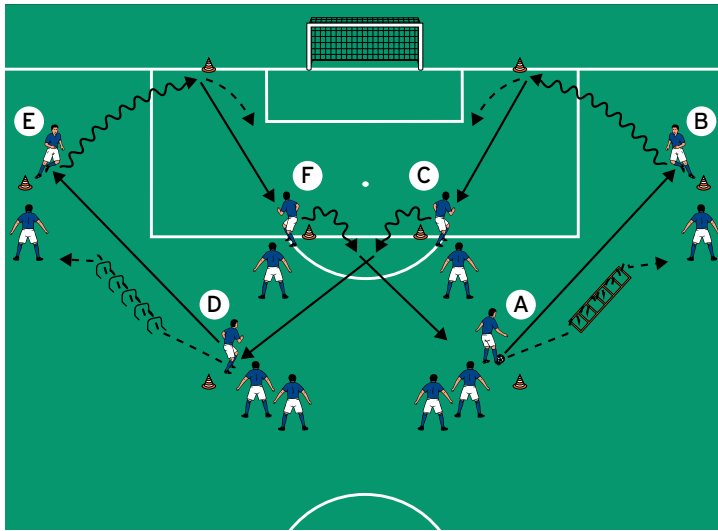


THEMA: TORSCHUSS-AUFLAGEN IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK UND KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Koordinationsleitern und Minihürden aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B dribbelt zur Grundlinie und passt auf C zurück.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und passt diagonal auf D.
- ▶ D spielt zu E weiter und läuft über die Minihürden.
- ▶ E dribbelt zur Grundlinie und passt auf F zurück.
- ▶ F nimmt kurz an und mit, spielt diagonal zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball
- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben variieren: z. B. mit 2 Kontakten durch die Koordinationsleiter laufen, die Minihürden einbeinig überspringen usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Als Passempfänger möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.