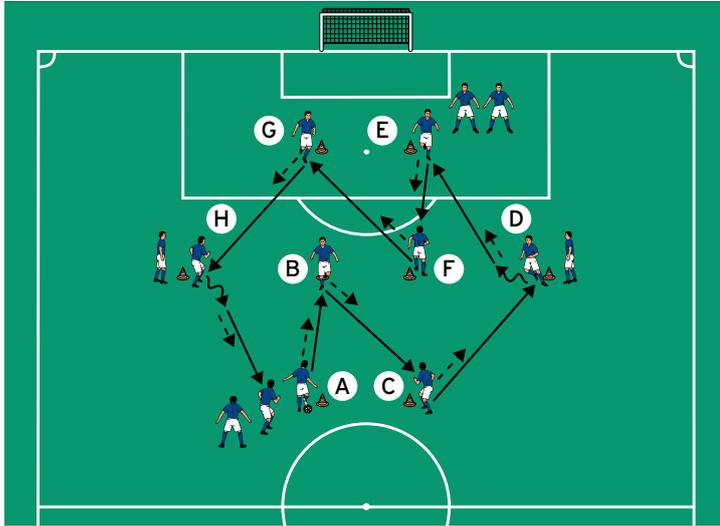


THEMA: VOR DEM STRAFRAUM GEZIELT KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Von A und E gleichzeitig starten: A passt zu B, der zu C weiterleitet.
- ▶ C spielt nach außen zu D, der zu E passt.
- ▶ E passt zu F, der zu G weiterleitet.
- ▶ G spielt nach außen zu H, der zum jeweils nächsten Spieler bei A zurückpasst.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen jeweils im Direktspiel agieren.
- ▶ Von C bzw. G beginnen und die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt stets in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.