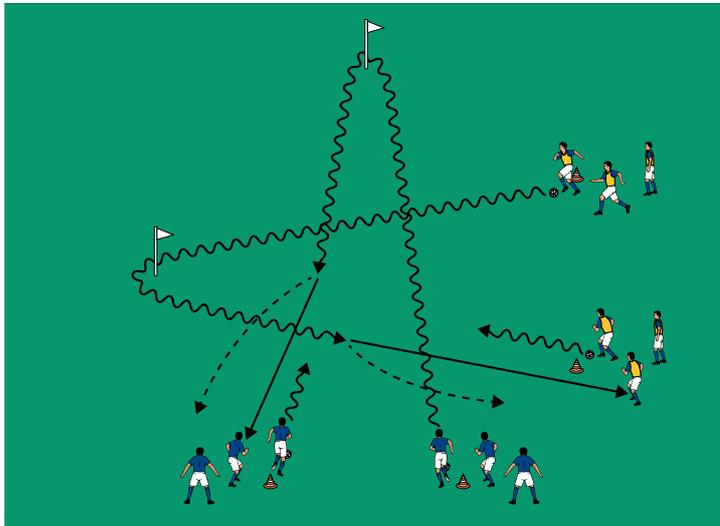


THEMA: DIE PASSQUALITÄT ERHÖHEN



AUFWÄRMEN 1:

4-BÄLLE-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Halbkreis aufstellen, der Abstand zueinander beträgt etwa 10 Meter.
- ▶ 20 Meter mittig vor jeweils 2 Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Stange vor den Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am nebenstehenden Starthütchen und laufen dem Pass nach.
- ▶ Die Passempfänger laufen dem Zuspiel entgegen und nehmen wieder um die Stange herum an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Zum eigenen Starthütchen zurück passen und zum anderen Starthütchen laufen.
- ▶ Zum nebenstehenden Starthütchen passen und zum eigenen Starthütchen laufen.
- ▶ Zum nebenstehenden Starthütchen passen und zu einem Starthütchen auf der anderen Seite laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf freie Passwege achten und nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspielen.
- ▶ Mit dem Ball immer bewegen und so lange dribbeln bis der Passweg frei ist.
- ▶ Die Dribbel-, Pass- und Laufwege immer wieder variieren.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite oder dem Spann zuspielen.