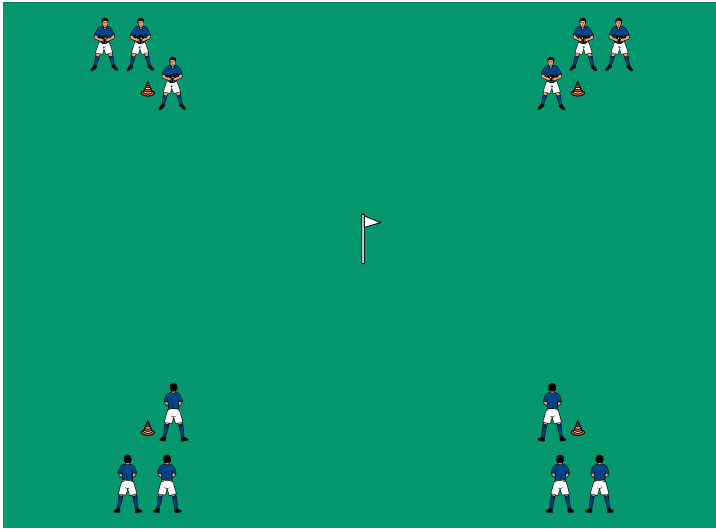


THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE STANGE I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld eine zentrale Stange errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange, fordern einen Zuwurf vom nächsten Spieler am Hütchen und nehmen zu diesem Hütchen an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt fordern die Spieler einen Zuwurf vom nächsten Spieler am linken/rechten Hütchen und nehmen zu diesem Hütchen an und mit.

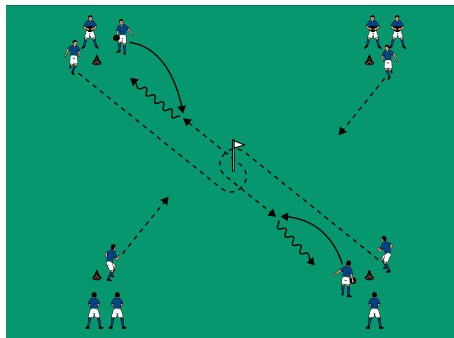
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt nehmen die Spieler zum nächsten Hütchen nach rechts/links an und mit.

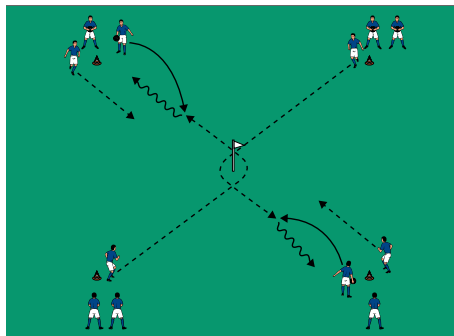
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ An der Stange orientieren, in freie Räume laufen und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- ▶ Als Trainer die Übungen stets variieren und weitere Lauf- und Dribbelwege vorgeben.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

