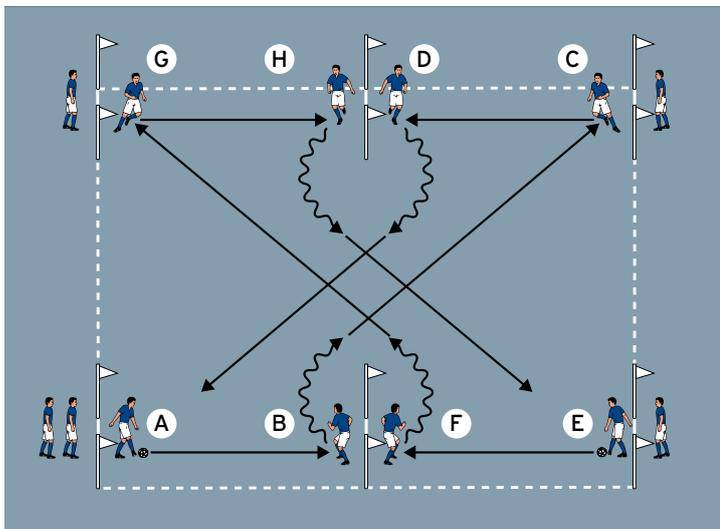


THEMA: ZUSPIELE IN DIE SEIT- UND VORWÄRTSBEWEGUNG AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND MITNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 6 Stangentoren einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A passt zu B, der kurz an- und mitnimmt und zu C passt.
- ▶ C spielt auf D, der ebenfalls an- und mitnimmt und zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.
- ▶ Gleicher Ablauf auf der jeweils anderen Seite: E passt zu F, der kurz an- und mitnimmt und zu G passt usw.

VARIATIONEN

- ▶ D und H dribbeln zur diagonale gegenüberliegenden Seite und übergeben die Bälle an A bzw. D.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten.
- ▶ Jeweils mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Vor der An- und Mitnahme auch über die eigene Schulter hinweg nach hinten orientieren.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.