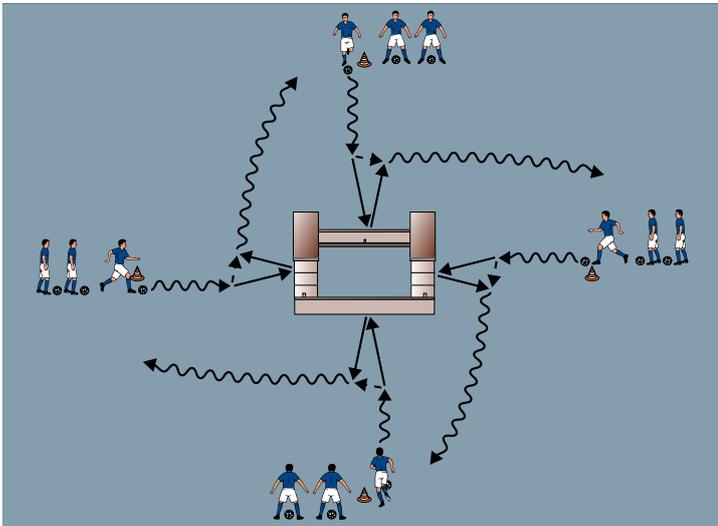


## THEMA: TOLLE TRAININGSSCHÄTZE IM GERÄTERAUM!



### AUFWÄRMEN 1:

#### GERÄTE-VIERECK-PASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 'Geräte-Viereck' aus 2 Langkästen und 2 Langbänken gemäß Abbildung errichten
- ▶ Vor den Geräten je 1 Positionshütchen platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler passen aus dem Dribbling gegen das jeweilige Gerät und nehmen den Abpraller zum linken Starthütchen an und mit.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann den Abpraller an- und mitgenommen hat.

##### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen und dribbeln.
- ▶ Nach der An- und Mitnahme eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Den Abpraller zum eigenen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Den abprallenden Ball zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den abprallenden Ball stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Die Spieler verbessern ihr Dribbling und eine enge Ballführung.
- ▶ Druckvolle Pässe einfordern.