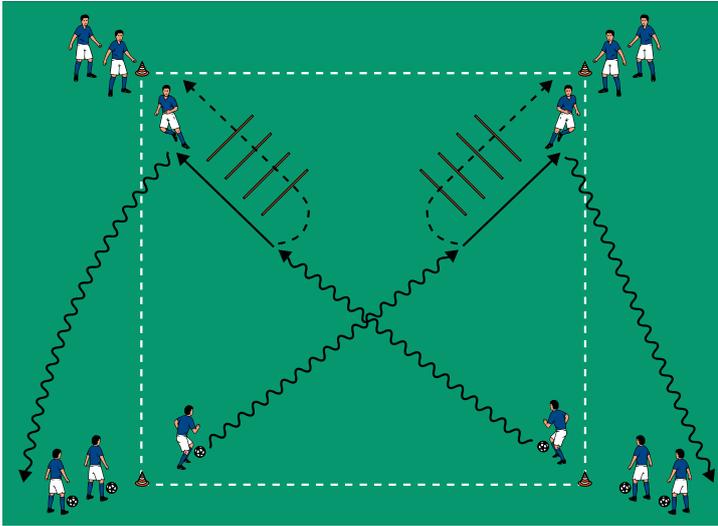


THEMA: DEFENSIV CLEVER AGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONSFELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Vor den hinteren Hütchen jeweils 4 Stangen auslegen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen ohne Stangen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Viereck, passen zum Spieler diagonal gegenüber und laufen dem Ball durch die Stangen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen gerade zum Hütchen nach vorne an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen mit zwei Kontakten überlaufen.
- ▶ Die Stangen rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen im Slalom seitwärts durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- ▶ An den Stangen vorbei passen.
- ▶ Auf Blickkontakt und freien Passweg zum Mitspieler achten.
- ▶ Im Feld zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.