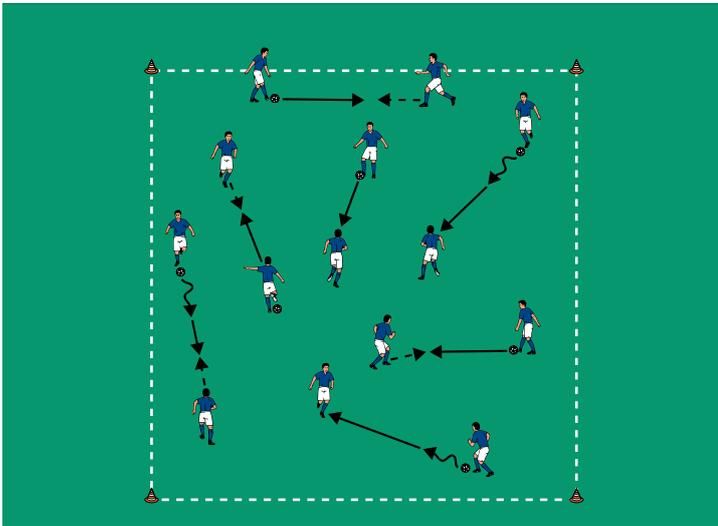


## THEMA: BESSER PASSEN UND SCHIESSEN LERNEN



### AUFWÄRMEN 1:

## TECHNIK-QUADRAT

### ORGANISATION

- ▶ Ein Quadrat markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler einer Gruppe haben Bälle
- ▶ Die Spieler im Feld verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei im Feld umher.
- ▶ Die Ballbesitzer suchen sich jeweils einen freien Spieler der anderen Gruppe und passen diesem zu.
- ▶ Anschließend suchen sich die neuen Ballbesitzer jeweils freie Spieler der anderen Gruppe usw.

### VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.
- ▶ Per Dropkick aus der Hand zuspielen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando per Volleyschuss, Dropkick oder Flachpass zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der Pass- und Schusstechniken achten.
- ▶ Als Trainer vereinzelt Spieler aus der Gruppe herausnehmen und die Technik korrekt demonstrieren.
- ▶ Die Spieler sollen die Räume im Feld vollständig nutzen.
- ▶ Auf einen ausreichenden Abstand zwischen Passgeber und Passempfänger achten.