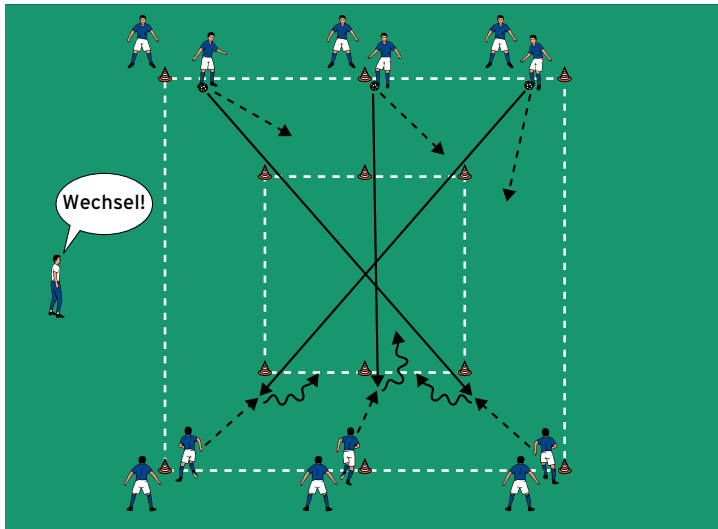


THEMA: MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 2:

MITNAHME-DOPPEL-FELD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Im Feld ein weiteres 10 x 10 Meter großes Feld markieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen passen zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Spieler am mittleren Hütchen passen zum gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit und passen zum diagonal bzw. vertikal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Nach jedem Pass eine Position weiterrücken.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler jeweils zwischen großem und kleinem Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Im großen Feld passen, im kleinen Feld von einer Seite zuwerfen.
- ▶ Im großen Feld im Gegenuhrzeigersinn und im kleinen Feld im Uhrzeigersinn laufen.
- ▶ Im großen Feld im Uhrzeigersinn und im kleinen Feld zum Hütchen gegenüber laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im kleinen Feld das Zuspiel enger am Fuß kontrollieren und mit weniger Kontakten passen.
- ▶ Beim Passspiel auf einen freien Passweg achten.