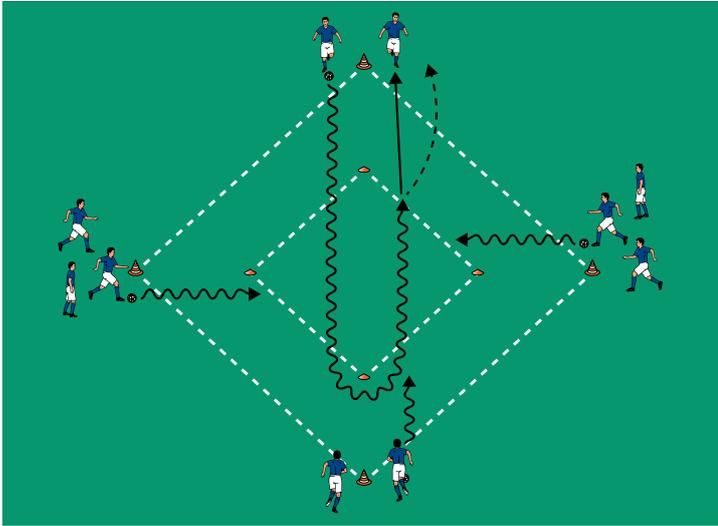


THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Eine 20 x 20 Meter große Raute markieren
- ▶ Darin eine 10 x 10 Meter kleine Raute errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der äußeren Raute verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer umdribbeln das hintere Hütchen der inneren Raute, passen zum nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen und laufen zurück.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit, umdribbeln das hintere Hütchen der inneren Raute usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass zum rechten/linken Hütchen laufen.
- ▶ Zurück zum Starthütchen dribbeln und den Ball übergeben.
- ▶ Das hintere Hütchen umlaufen, ein Zuspiel vom Mitspieler fordern und zum Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Innerhalb der Raute zu freien Räumen orientieren und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Erst nach Umdribbeln des Hütchens und nach Blickkontakt passen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, um Passwege frühzeitig zu erkennen.