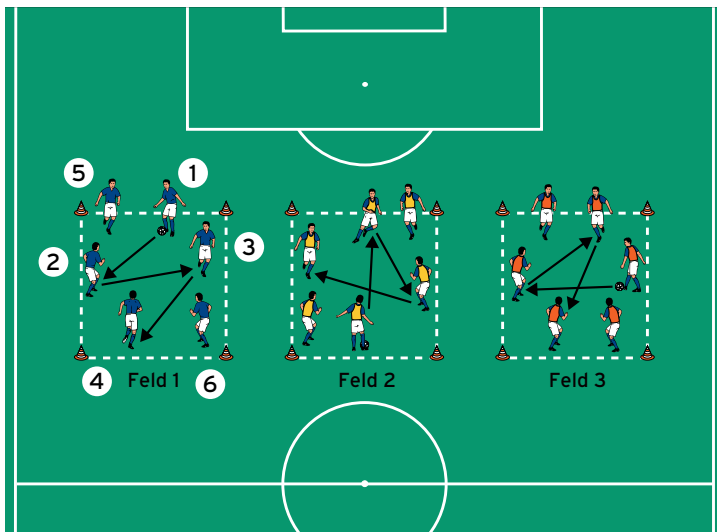


THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

ZUSAMMENSPIEL IM VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Drei 15 x 15 Meter große Quadrate markieren.
- ▶ Die Spieler ihren Positionen entsprechend (Abwehr, Mittelfeld, Angriff) gleichmäßig den Quadraten zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei im Viereck und passen sich wie folgt zu:
 - Übung 1: Aufsteigend in der Reihenfolge ihrer Nummern (1 passt zu 2, 2 zu 3 usw.).
 - Übung 2: gleicher Ablauf, aber absteigend (6 passt zu 5, 5 zu 4 usw.).
 - Übung 3: Die Passkombinationen erfolgen im Wechsel zwei Nummern vor, eine zurück (1 passt zu 3, 3 zu 2, 2 zu 4, 4 zu 3 usw.).
 - Übung 4: Jeweils freies Zusammenspiel mit 2 Bällen.
 - Übung 5: Zusammenspiel mit 2 Bällen, dabei spielen sich jeweils die geraden und die ungeraden Nummern zu.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler sollen jeweils mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.