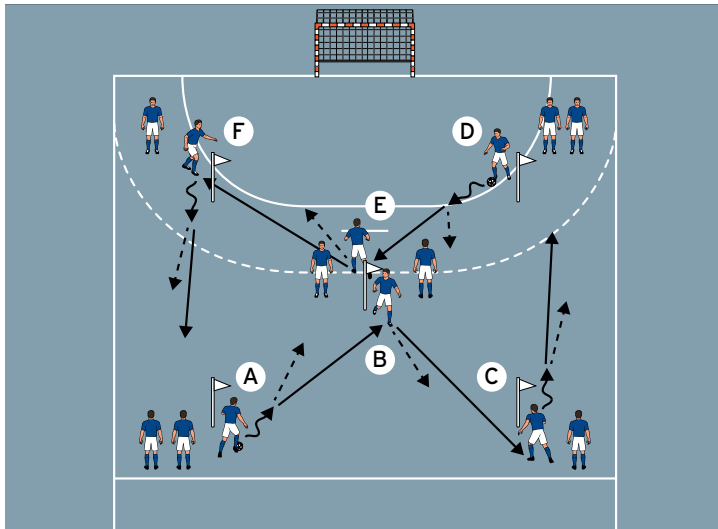


THEMA: EINEN SPIELZUG MIT SEITENWECHSEL ERARBEITEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ In einer Hallenhälfte 5 Stangen in Form einer Würfel-Fünf aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Dabei an der zentralen Stange 2 Positionen besetzen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A und D starten gleichzeitig und passen zu B bzw. E, die auf C bzw. F weiterleiten.
- ▶ C und F passen abschließend zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen rücken jeweils nach 5 Pässen ein Feld in entgegengesetzter Richtung zupassen. Die jeweils ersten Spieler bei C bzw. F starten den Ablauf mit einem Zuspiel auf B bzw. E usw.
- ▶ Alle Spieler agieren mit genau 2 Kontakten (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B und E möglichst im Direktspiel agieren.
- ▶ Alle übrigen Passempfänger sollen die Zuspiele mit dem ersten Kontakt in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen und dann möglichst sofort mit dem zweiten Kontakt weiterspielen.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.