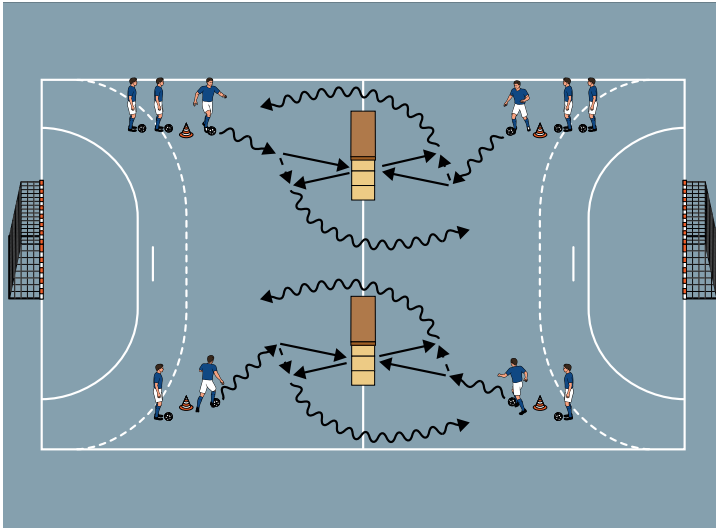


THEMA: TURNKÄSTEN ALS PERFEKTE ZUSPIELER



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-MITNAHME

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 2 Turnkisten errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen gegen den Turnkasten und nehmen zum Hütchen gegenüber mit.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball zum Hütchen diagonal gegenüber mitnehmen.
- ▶ Den Ball im/gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen mitnehmen.
- ▶ Den Ball von einer Seite vertikal, von der anderen Seite diagonal mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer aus dem Dribbling heraus gegen den Turnkasten passen.
- ▶ Bei der Mitnahme zu freien Räumen orientieren.
- ▶ Zunächst den Ball nur rechts am Turnkasten vorbei mitnehmen.