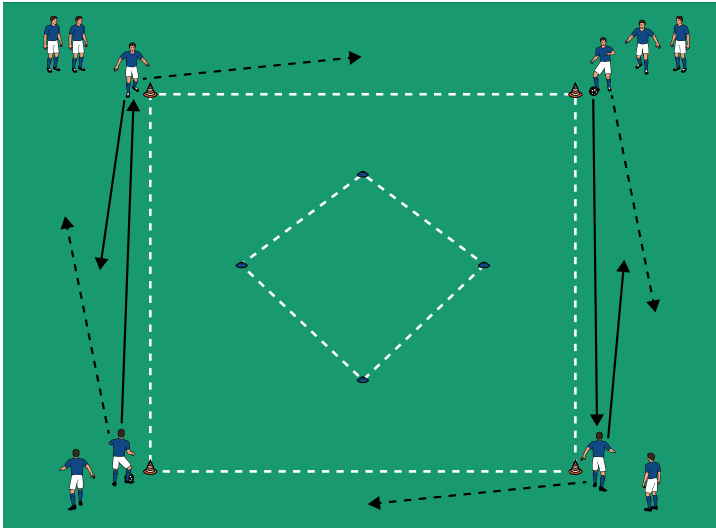


THEMA: MIT PRÄZISEN PÄSSEN DAS TEMPO DES BALLES NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

VIERECK-RAUTEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ Innerhalb des Vierecks mit 4 weiteren Hütchen eine Raute von 8 x 8 Metern errichten.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen des Vierecks verteilen.
- ▶ 2 Spieler haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen nach gegenüber und laufen im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Wechsel" wechseln die Spieler jeweils zwischen den Hütchen der Raute und des Vierecks.

VARIATIONEN

- ▶ Im Viereck diagonal passen.
- ▶ Im Viereck seitlich passen.
- ▶ Im Viereck im/gegen den Uhrzeigersinn passen.
- ▶ In der Raute im/gegen den Uhrzeigersinn passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim "Wechsel" immer zum linken Hütchen der Raute bzw. des Vierecks wechseln.
- ▶ Die Passhärte den unterschiedlichen Distanzen anpassen.