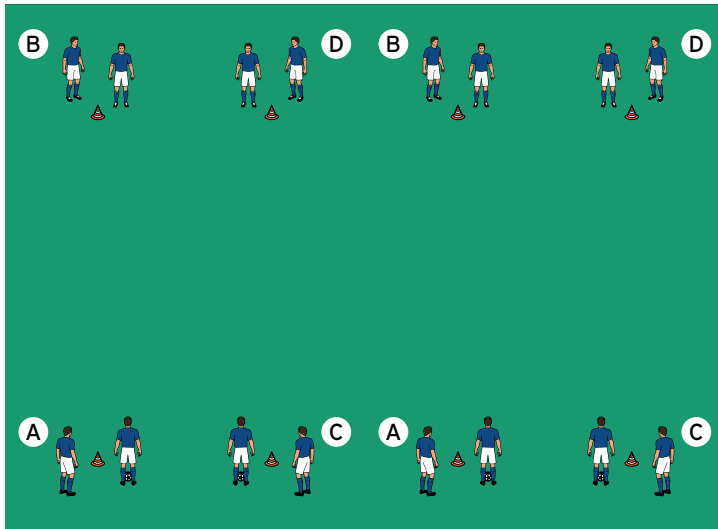


THEMA: WETTKAMPF GEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-SPIEL IM VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Für je 8 Spieler ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren.
- ▶ Je 2 Spieler an den Eckhütchen postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler bei den Positionen A und B sowie C und D spielen sich jeweils zu und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Dabei starten sie den Zuspielen jeweils entgegen und spielen nach einer kurzen An- und Mitnahme sofort weiter.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler an den Positionen A und B sowie C und D spielen sich jeweils zu, laufen dann jedoch zur jeweils diagonal gegenüberstehenden Gruppe und stellen sich dort wieder an (A zu D und C zu B bzw. umgekehrt).

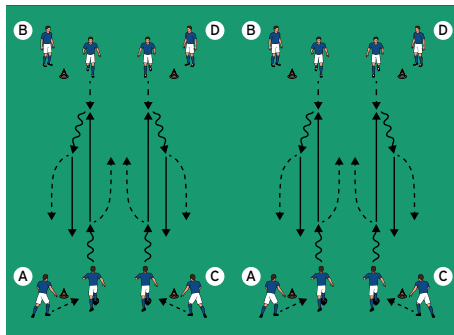
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt passen die Spieler jeweils zu den diagonal gegenüberstehenden Gruppen (A zu D und C zu B bzw. umgekehrt).
- ▶ Anschließend stellen sich die Passgeber auf der jeweils gegenüberliegenden Seite wieder an (A bei B sowie C bei D und umgekehrt).

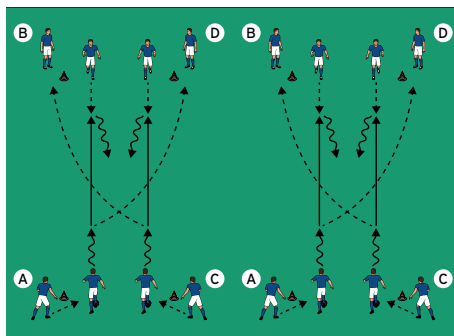
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig üben!
- ▶ Flache druckvolle Zuspiele in den Fuß fordern!
- ▶ Jedem Zuspiel entgegengehen!
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

