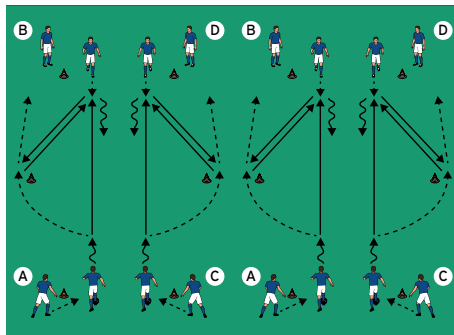
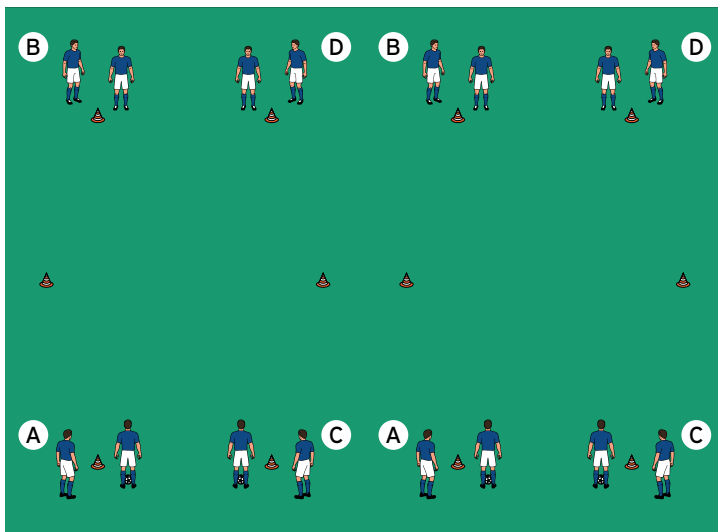
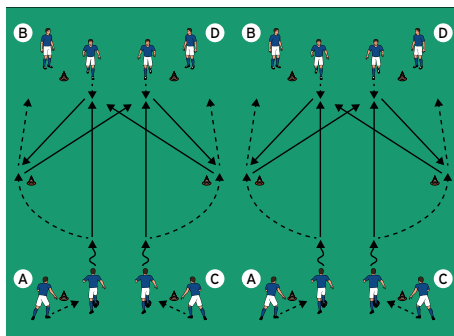


THEMA: WETTKAMPF GEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN



Übung 1



Übung 2

AUFWÄRMEN 2:

PASS-SPIEL IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Den Parcours auf beiden Seiten durch 2 leicht nach außen versetzte Hütchen ergänzen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A dribbelt kurz an, passt zu B und bietet sich am seitlich versetzten Hütchen zum Doppelpass an.
- ▶ A lässt das Zuspiel von B klatschen und wechselt auf die Position von B.
- ▶ B leitet die nächste Aktion mit einem Pass zum zweiten Spieler an Position A ein usw.
- ▶ Gleicher Ablauf bei C und D mit einem Doppelpass zur jeweils anderen Seite.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ A und C dribbeln gleichzeitig kurz an, passen gerade zu B bzw. D und bieten sich außen am seitlich versetzten Hütchen zum Doppelpass an.
- ▶ B und D lassen wie zuvor prallen.
- ▶ Jetzt spielen A bzw. C diagonal zu D bzw. B weiter.
- ▶ B und D eröffnen die Passfolge erneut in die jeweils andere Richtung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passfolge zunächst langsam durchspielen.
- ▶ Insbesondere bei Übung 2 gilt: Passgenauigkeit vor Passgeschwindigkeit!
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.