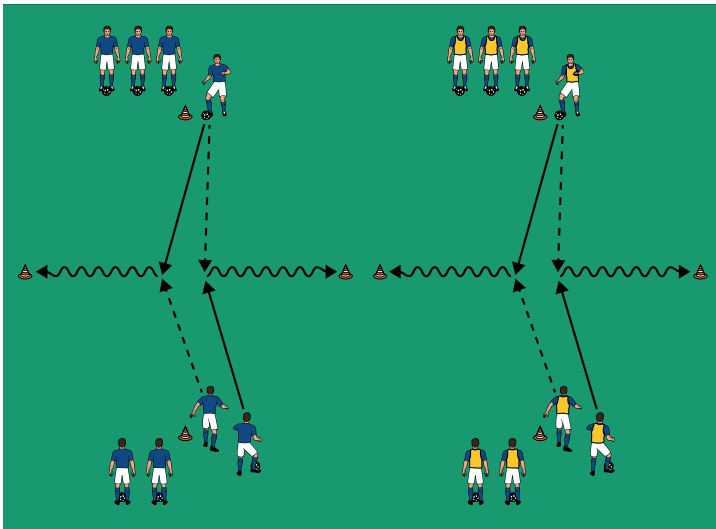


THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

BALLAN- UND -MITNAHME I

ORGANISATION

- ▶ Für je 8 Spieler 1 Raute markieren.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig mit Ball an 2 gegenüberliegenden Hütchen verteilen.
- ▶ Der erste Spieler einer Gruppe benötigt keinen Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler ohne Ball läuft zur Feldmitte und erhält hier das Zuspiel vom ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum linken freien Hütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber wird Passempfänger und startet ebenfalls usw.
- ▶ Nach einigen Durchgängen zum rechten freien Hütchen an- und mitnehmen.

VARIATIONEN

- ▶ Den Fuß für die Ballan- und -mitnahme vorgeben.
- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Vor jeder Ballannahme eine Körpertäuschung durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Die Feldmitte schnell räumen.
- ▶ Nach jedem Zuspiel sofort starten.
- ▶ Den Mitspieler möglichst zentral anspielen.