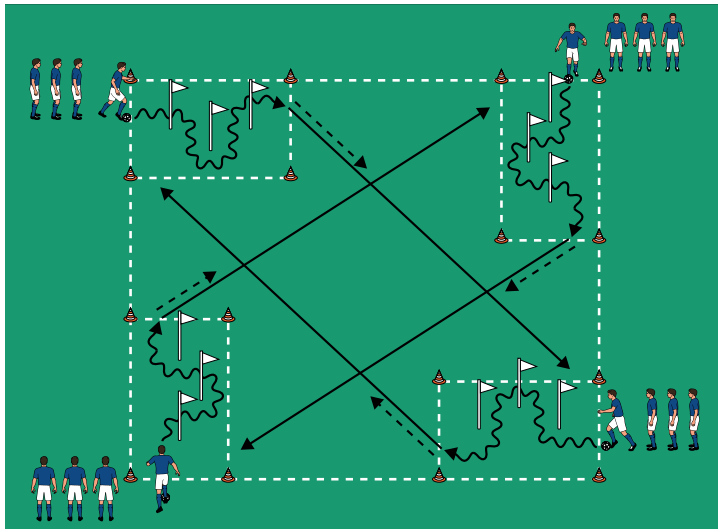


THEMA: EINE GUTE AN- UND MITNAHME ALS BASIS FÜR DAS KOMBINATIONSSPIEL



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLLE IM RECHTECK I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ In jeder Ecke des Feldes je 1 weiteres Rechteck errichten.
- ▶ In jedem Rechteck 3 Stangen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Rechtecken verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer starten gleichzeitig in die Rechtecke, umdribbeln die Stangen und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Rechteck.
- ▶ Anschließend laufen sie ihren Abspielen zur diagonal gegenüberliegenden Seite nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen durch den Stangenparcours an und mit, passen ebenfalls usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln zum diagonal gegenüberliegenden Rechteck und übergeben dort an den jeweils nächsten Spieler.
- ▶ Die 3 Stangen als "Gegenspieler" direkt nebeneinander aufbauen und nach der Ballannahme mit einer Finte umspielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler beim Dribbling um die Stangen beide Füße einsetzen.
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler aufbauen.