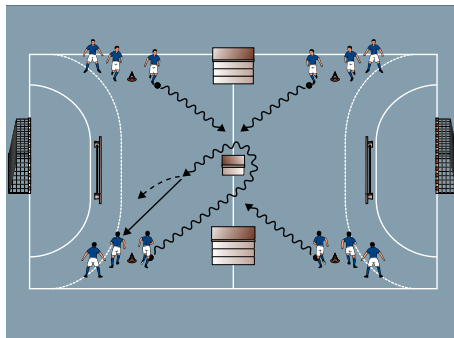
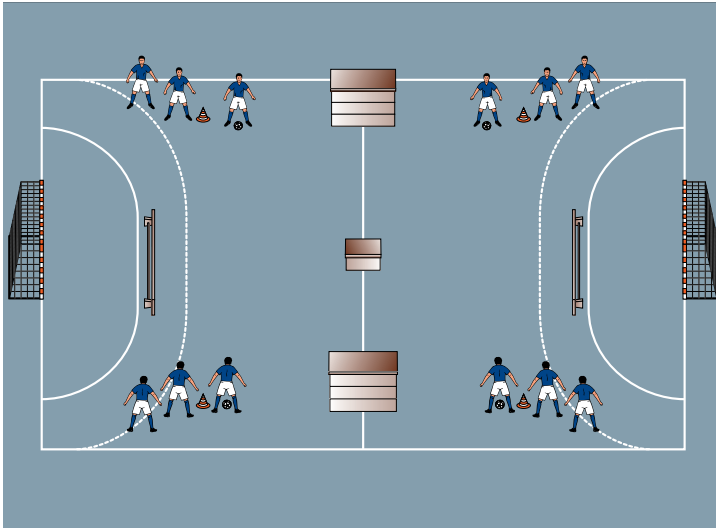
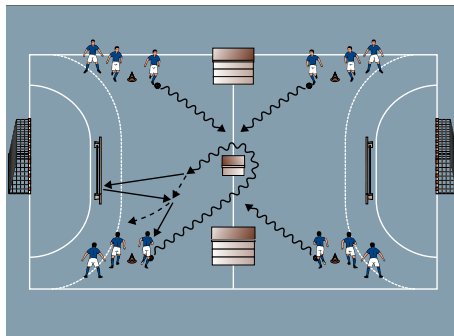


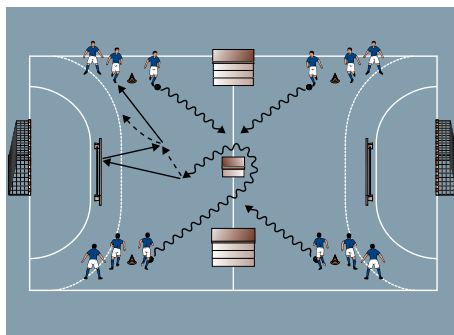
THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

ZUSAMMENSPIELE I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld einen Kleinkasten, auf zwei Seitenlinien gegenüber jeweils einen Turnkasten und auf den anderen beiden Seitenlinien jeweils eine gekippte Langbank errichten
- ▶ Die Spieler verteilen sich an den Starthütchen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln den Kleinkasten, passen zurück zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt spielen die Spieler nach Umdribbeln des Kleinkastens zunächst einen Doppelpass mit dem Turnkasten bzw. der Langbank links neben dem Starthütchen.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt spielen die Spieler nach dem Doppelpass mit dem Turnkasten/der Langbank im Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Passempfänger nimmt den Pass ins Dribbling an und mit.
- ▶ Bei Übung 2 und 3 nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten spielen und schneller passen.