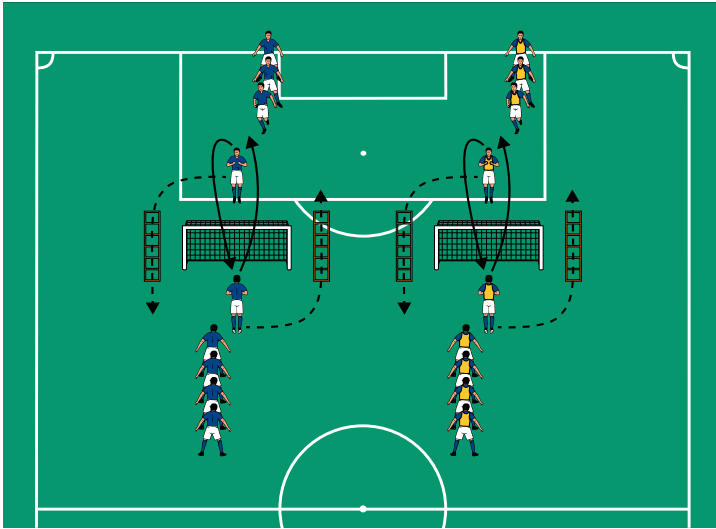


## THEMA: LANGE PÄSSE ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOPFBALL-RUNDLAUF

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Jugendtor aufstellen und an den Seiten Koordinationsleitern auslegen
- ▶ Je 5 Meter vor und hinter dem Tor bilden die Spieler Reihen
- ▶ Ein Spieler hat einen Ball
- ▶ Den Aufbau duplizieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler wirft über das Tor auf die andere Seite, durchläuft die Koordinationsleiter und stellt sich auf der anderen Seite an.
- ▶ Der Passempfänger köpft zurück, durchläuft die andere Koordinationsleiter und stellt sich auf der anderen Seite an.
- ▶ Der nächste Spieler fängt den Ball.
- ▶ Der Ablauf wird wiederholt.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Laufübungen für die Koordinationsleiter variieren.
- ▶ Die Entfernungen zum Tor variieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stirn bildet den Treffpunkt.
- ▶ Auf beidbeinigen Absprung achten.
- ▶ Ersatzbälle bereitlegen.