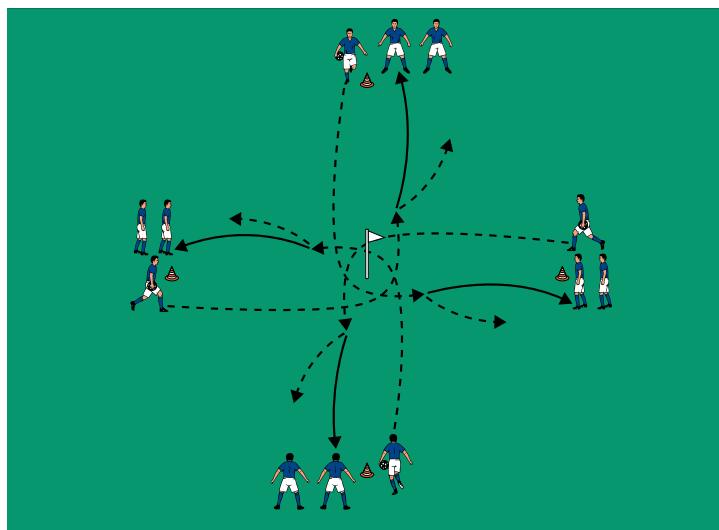


THEMA: MIT EINEM TORSCHUSS-FEUERWERK DIE SAISON BEENDEN



AUFWÄRMEN 1: TORSCHUSS-KREUZ

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ Mittig 1 Wendestange errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen die Stange von rechts, spielen per Volleyschuss aus der Hand zum nächsten Spieler am linken Hütchen und laufen dem Zuspiel nach.
- ▶ Die Passemfänger starten ins Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Den Volleyschuss mit dem Spann/der Innenseite zuspielen.
- ▶ Dribbeln und passen.
- ▶ Die Stange von links nach rechts umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Beim Umlaufen der Stange von rechts/links mit dem rechten/linken Fuß spielen.
- ▶ Beim Pass das Knie zur Brust hochziehen und so mit Vorwärtsdrall spielen.
- ▶ An der Stange zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.