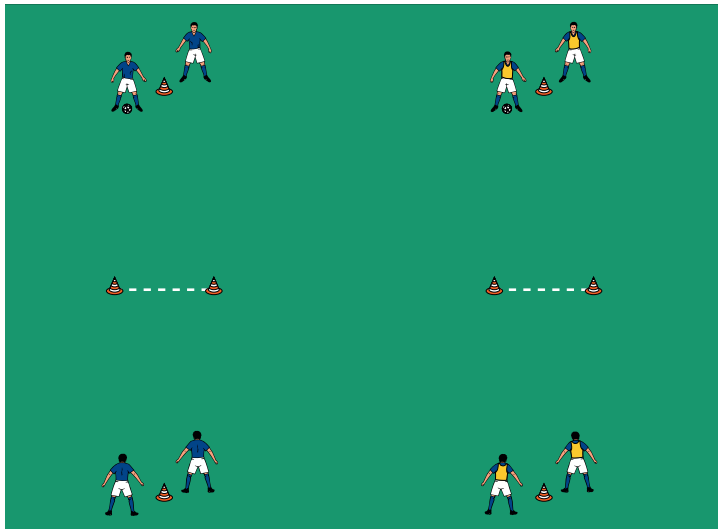


THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTORE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchentore (Torbreite: 2 Meter) nebeneinander aufstellen
- ▶ In einem Abstand von 5 Metern vor und hinter jedem Hütchentor 1 Starhütchen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an den Starhütchen verteilen
- ▶ 1 Spieler pro Team hat 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Ballbesitzer passen gleichzeitig durch die Hütchentore zu ihren jeweils gegenüberstehenden Mitspielern und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele, passen durch die Hütchentore zurück, laufen ebenfalls zur jeweils anderen Seite usw.
- ▶ Jeder Pass durch das Hütchentor ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 20 Punkte?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt nehmen die Passempfänger zu einer Seite an und mit und passen an den Hütchentoren vorbei zur jeweils anderen Seite.

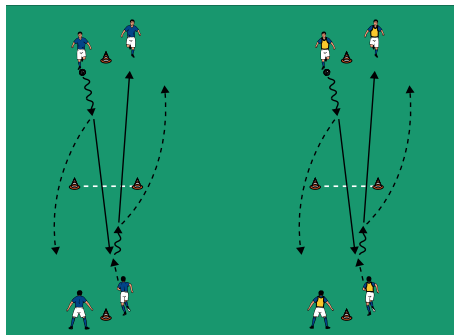
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt kontrollieren die Passempfänger die Zuspiele und dribbeln im Slalom durch die Hütchentore, ehe sie auf die jeweils andere Seite passen.

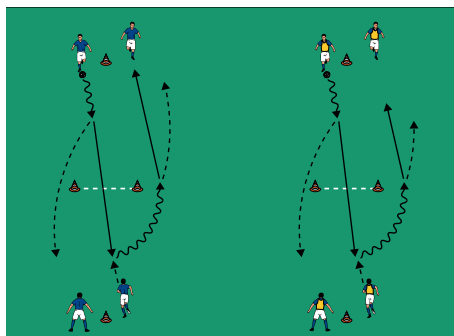
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Gegebenenfalls vergrößern (die Zuspiele erleichtern) oder verkleinern (die Zuspiele erschweren).
- ▶ Jedes Zuspiel präzise mit der Fußinnenseite an- und mitnehmen und frühestens mit dem zweiten Kontakt weiterpassen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte jeder Mannschaft laut mitzählen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

