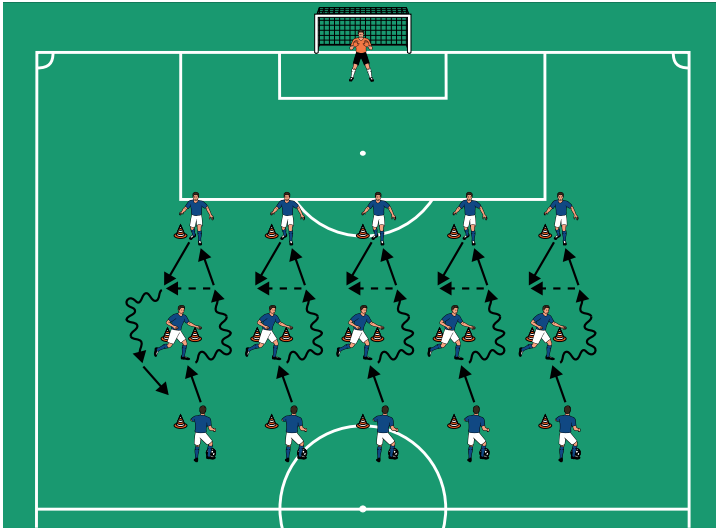


## THEMA: AM FLÜGEL GESCHICKT VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2:

## BALLANNAHME MIT SCHNELLER DREHUNG

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je 1 Spieler im Hütchentor postieren.

### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zum Mitspieler im Hütchentor.
- ▶ Dieser nimmt mit der Innenseite an und mit, umdrückt das Hütchentor und passt zur jeweils gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Anschließend bietet er sich vor dem Hütchentor erneut zum Zuspiel an usw.

### VARIATIONEN

- ▶ Den Zuspielen jeweils durch das Hütchentor entgegentreten.
- ▶ Nach der Ballkontrolle sofort aufdrehen und den Pass zur jeweils gegenüberliegenden Seite durch das Hütchentor zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- ▶ Vor dem Entgegenkommen eine Gegenbewegung als Körperfinte durchführen.
- ▶ Auf präzise, stramme Zuspiele achten.
- ▶ Den Ball mit möglichst wenigen Kontakten kontrollieren und sofort wieder abspielen.
- ▶ Die Passempfänger nach jeweils 12 Zuspielen wechseln.