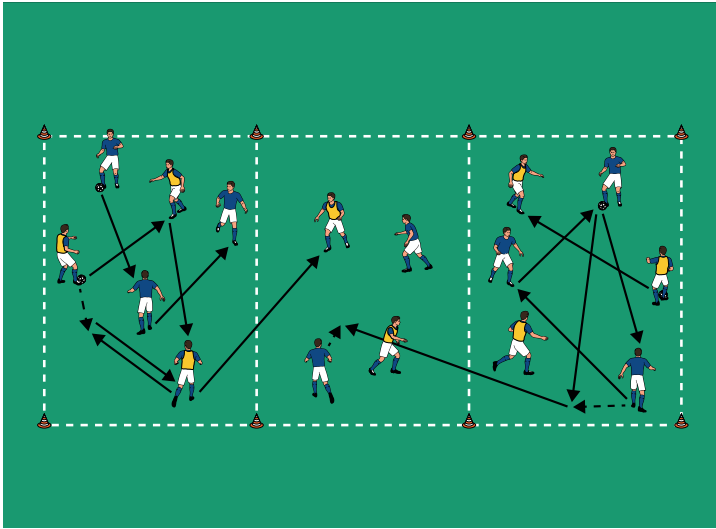


THEMA: DEN ABWEHRVERBUND STÄRKEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ In den äußeren Feldern für jede Gruppe jeweils 1 Ball bereitlegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen jeweils 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Anschließend müssen sie zu einem Mitspieler im mittleren Feld passen, der ihn ins andere Feld weiterleitet.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Spieler im mittleren Feld tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Jedes Zuspiel ins mittlere Feld gibt einen Punkt.
- ▶ Welches Team hat nach 2 Minuten mehr Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der grundsätzliche Ablauf ist sehr einfach gehalten.
- ▶ Die Schwierigkeit wird dadurch erhöht, dass beide Gruppen mit jeweils 2 Bällen üben.
- ▶ Wenn die Pässe in die anderen Felder nicht einigermaßen synchron erfolgen, kann das dazu führen, dass 2 Bälle einer Gruppe im Feld sind.