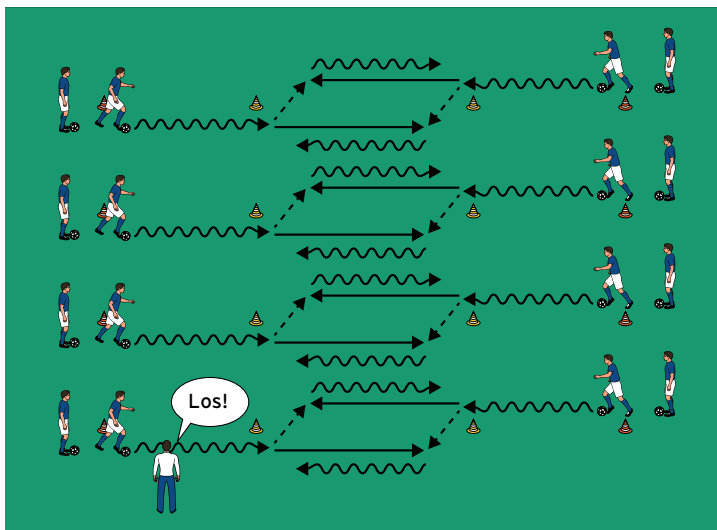


## THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

## BALLGEWÖHNUNG

### ORGANISATION

- ▶ Für je 4 Spieler eine Pass-Spiel-Station errichten.
- ▶ Jeweils 2 Spieler mit Ball den äußeren Hütchen zuweisen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler am Hütchen ins Feld, nehmen Blickkontakt auf und passen auf Höhe des roten Hütchens zum Mitspieler gegenüber.
- ▶ Anschließend nehmen sie den Ball des Partners zum gegenüberliegenden Hütchen an und mit.
- ▶ Auf ein weiteres Kommando starten die nächsten Spieler ins Feld usw.

### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball durch schnelle Skippings mit der Sohle nach vorne treiben und auf Höhe des roten Hütchens zum gegenüber stehenden Partner passen.
- ▶ Vor dem Zuspiel einmal um das rote Hütchen dribbeln.
- ▶ Vor dem Zuspiel eine Finte (z. B. Übersteiger, Ausfallschritt usw.) ausführen.
- ▶ Nach der Finte mit gesteigertem Tempo zur anderen Seite dribbeln und den Ball dort an den jeweils nächsten Spieler übergeben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Abstand zwischen den Pass-Stationen achten.
- ▶ Beidfüßig trainieren!
- ▶ Bereits vor dem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen, anschließend schnell orientieren und dem Zuspiel aktiv entgegenstarten.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, um Partner und Umgebung ständig beobachten zu können.