



Aufwärmen

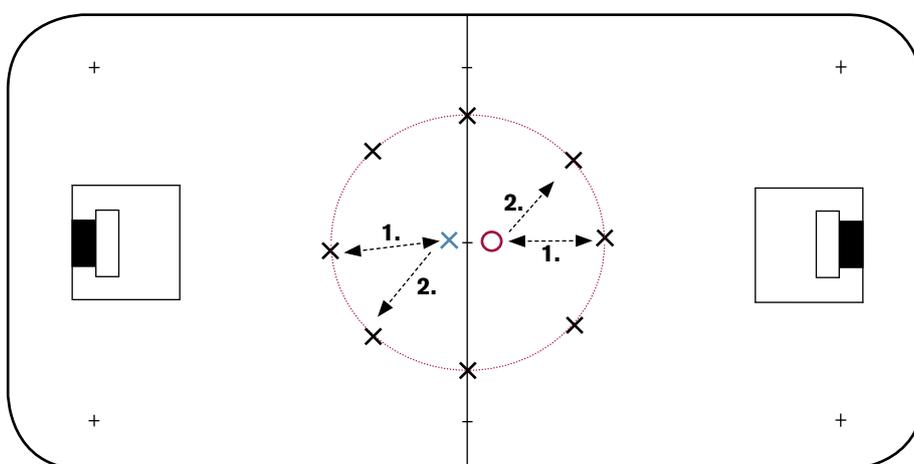
Hauptteil

Spielteil

BALLVERFOLGUNG

Thema/Ziel der Übung:

- > Passspiel unter Druck
- > Passgenauigkeit
- > Orientierung



ABLAUF

Spieler bilden einen Kreis. In der Kreismitte stehen zwei Spieler mit dem Rücken zueinander.
An zwei gegenüberliegenden Stellen wird mit dem Passspiel begonnen.
Nach erfolgtem Doppelpass spielen die Mittelspieler den Ball dem nächsten Aussenspieler zu.
Welcher Ball holt den Andern zuerst ein?

VARIATION

- > Im (oder gegen den) Uhrzeigersinn passen
- > Jeder Spieler ist einmal Mittelspieler
- > Direktspiel fordern
- > Backhandspiel fordern
- > Nach Signal Richtungswechsel

TIPS UND KORREKTUREN

Gute Beinarbeit (richtig zum Ball stehen) und flache, genaue Zuspiele.