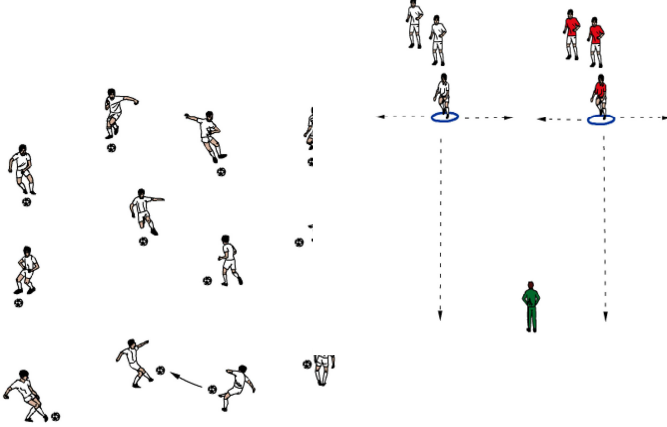
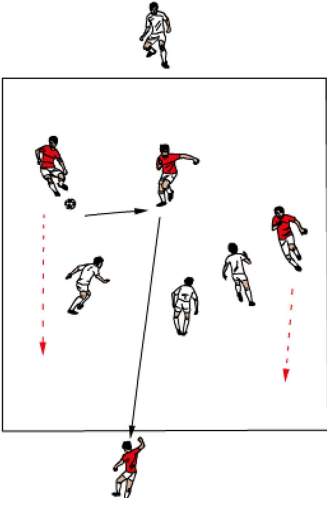
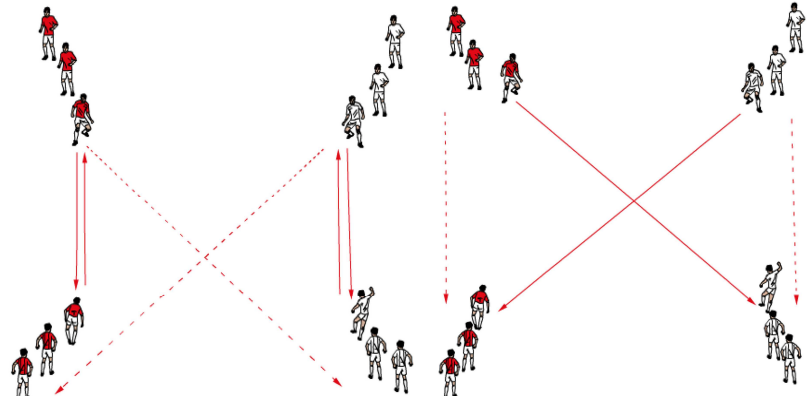


Schwerpunkt: Passtechniken- Zuspiel

B 8

<p>E</p>	 <p>Übung 1: Bälle abschießen. Die Spieler versuchen den Ball von Einem andere Spieler wegzuschießen. CP: Flacher Pass, im Sprint Ball wieder holen.</p> <p>Übung 2: Reaktion und Sprint. Wettkampf. 2 Spieler stehen in den Ringen.Trainer gibt Kommando.Beide Hände in Höhe, Taping,linke Hand nach links Taping, Rechte Hand nach rechts Taping. Beide Hände nach hinten, Sprint.</p> <p>Ballkoordination-Laufkoordination</p>
<p>S</p>	 <p>Spielform: Überzahl Unterzahl 4 gegen 4 mit 2 fixen Außenspielern. Spieler versuchen mit sicherem Passspiel,flach scharf den Ball zum gegenüberliegenden Außenspieler zu spielen,und im Sprint nachzurücken.</p> <p>Variation: Ballkontakte, Ballannahmen direkts spielen begrenzte Ballkontakte usw.</p> <p>CP: Zuspiel, Spiel durch die Mitte, seitlich im Sprint nachrücken, Passqualität, scharfe flache Pässe, Aufteilung Orientierung. Bei mehr als 5 Ballkontakten und Anspiel des Außenspielers 1 Punkt</p>
<p>T</p>	 <p>Übung1: Zuspiel Gerades flaches Zuspiel, Diagonal im Sprint laufen. Variation: Ballannahme Direktes Zuspiel. CP: Zuspiel,Passqualität, Nach Pass sofort im Sprint laufen.Laufkoordination .</p> <p>Übung 2: Zuspiel Wie Übung 1 nur diagonales Flaches Zuspiel,gerade im Sprint laufen</p> <p>Gymnastik,Stabilisieren</p>
<p>S</p>	<p>Freies Spiel</p>
<p>A</p>	<p>Elfmeterschießen</p>