



Aufwärmen

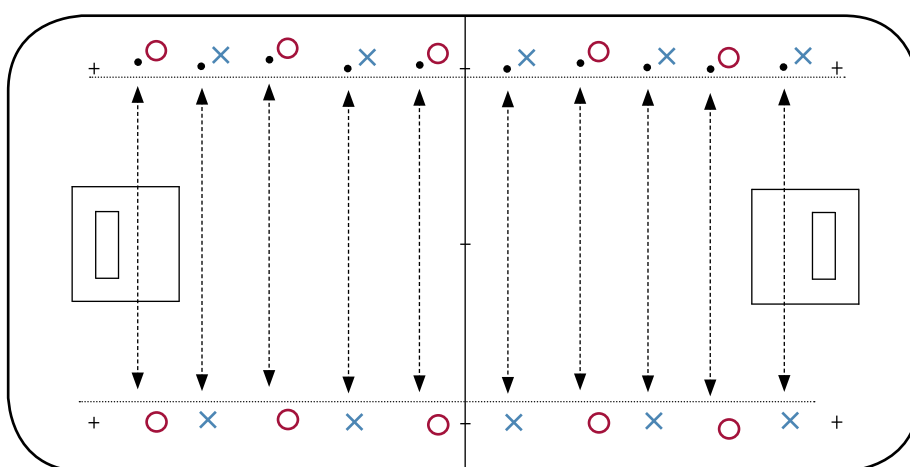
Hauptteil

Spielteil

TEMPO-PASSING

Thema/Ziel der Übung:

- > Genaue und schnelle Pässe
- > Passabgabe und Passannahme verbessern
- > Wettkampf



ABLAUF

Je zwei Spieler stehen sich gegenüber und spielen sich Pässe zu. Die Spieler stehen jeweils auf einer Linie im Abstand von 10-18 Meter. Die Passart wird vorgegeben, zum Beispiel: «Vorhand geschlagen». Nun sollen so schnell wie möglich 20 Zuspiele gemacht werden. Die Spieler zählen laut mit.

Das Team, welches 20 hat, setzt sich hin. Wer zuletzt steht, hat verloren. (Zusatzaufgabe: Beispiel 20 Strecksprünge)

VARIATION

- > Die Passarten ändern: Vorhand gezogen, Backhand, Flip-Pass (Stocktaschen in der Mitte hinlegen)...
- > Zwischen jedem Pass noch eine Drehung mit dem Ball einbauen
- > Abstand verändern, Wiederholungs-Anzahl verändern

TIPS UND KORREKTUREN

Das Tempo ist entscheidend, aber ebenso sollen die Spieler auf die Passgenauigkeit achten.

Die Torhüter können bei diesem Spiel auch mitmachen (Auswürfe trainieren).

Der Partner für dieses Spiel soll nach jedem Durchgang gewechselt werden.