

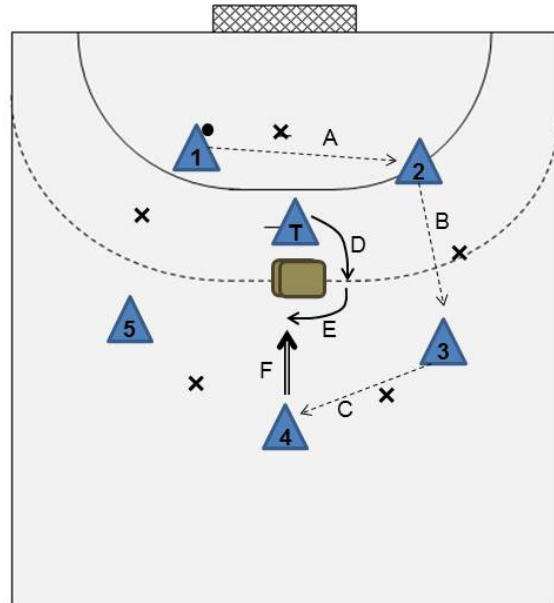
Nr. 19	Passübung mit Regelbewegungen für den Torhüter	6	★
Benötigt: 1 Ball, 5 Hütchen, 2 kleine Turnkisten			

Aufbau:

- Zwei kleine Turnkisten als Ziel aufeinander stellen, mit Hütchen in einem Abstand einen Kreis markieren

Ablauf:

- Die Spieler passen sich einen Ball zunächst im Kreis (A, B und C), ohne eine Position auszulassen und ohne Richtungswechsel
- Wenn sie eine Möglichkeit sehen, versuchen sie, den Kistenturm in der Mitte zu treffen (F)
- Der Torhüter bewegt sich mit dem Ball mit (D und E) und positioniert sich immer so, dass ein Wurf auf die Kisten verhindert wird
- Kommt der Wurf, versucht der Torhüter, den Ball abzuwehren



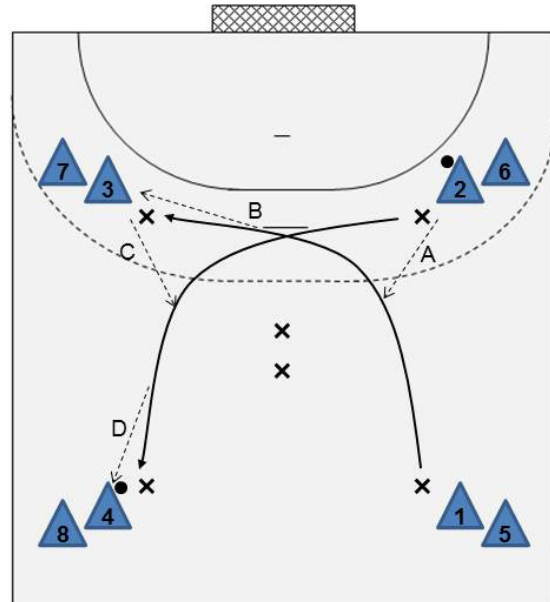
Variationen:

- Nach einigen Runden auch Richtungswechsel bei den Pässen zulassen

Nr. 51	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2	8	☆☆☆
Benötigt: 2 Bälle, 2 Hütchen in der Mitte, 4 Hütchen für die Spielfeldmarkierung			

Ablauf:

- **1** läuft ohne Ball im Bogen los und bekommt den Ball von **2** gespielt (A).
- **1** spielt (B) zu **3** und stellt sich dort in der Gruppe an.
- Nachdem **2** den Ball zu **1** gespielt hat, startet **2** und läuft einen Bogen, bekommt den Ball von **3** gespielt (C), passt (D) zu **4** und stellt sich dort wieder an.
- Dann startet **3**, bekommt den Ball von **4**, spielt zu **5** und stellt sich dort an usw.



Variation:

- Mit zwei Bällen, **2** und **4** haben je einen Ball und starten gleichzeitig (Hohe Anforderung an die Konzentration!)



Die Übung soll das schnelle Passen während der Kontersituation simulieren:

- Schnelles und dynamisches Anlaufen und den Ball in den Lauf passen.
- Geschwindigkeit immer mehr steigern