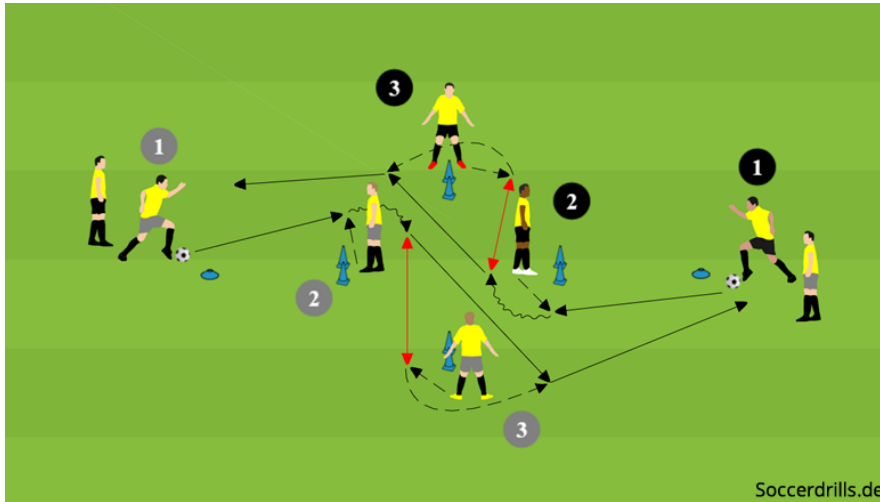


Hauptteil I - Lösen aus dem Deckungsschatten mit Doppelpass Übung Rotating Worm



Organisation:

- Wir benötigen 2 Bodenmarkierungen, 8 Hütchen und einen, im weiteren Ablauf einen zweiten Ball. In der Grafik ist bereits der Ablauf mit zwei Bällen dargestellt.
- Mit jeweils zwei Hütchen an den Ecken markieren wir eine Raute. An zwei Ecken, hier links und rechts, etwas weiter entfernt von den Hütchen, legen wir zwei Bodenmarkierungen aus. Die Abstände der Hütchen (ca. 10 Meter) und Markierungen (ca. 3 Meter von den Hütchen) zueinander sollten nicht zu knapp bemessen sein und richten sich nach dem Leistungsvermögen der Übenden.
- Die Gruppen an den Markierungen werden mindesten doppelt besetzt. Der Startspieler hat einen Ball zur Verfügung.
- An jedem Doppelhütchen wird ein weiterer Spieler postiert. Die Spieler verstecken sich hinter den Hütchen (Verteidigern).

Ablauf:

- Der Ablauf beginnt gegen den Uhrzeigersinn.
 - Empfehlenswert ist es, nur mit einem Ball zu starten. In der Grafik ist der Ablauf gleich mit zwei Bällen dargestellt.
1. (schwarz) Der Startspieler passt auf die Position in Richtung nächstes Doppelhütchen im Zentrum.
 2. (schwarz) Der Passempfänger steht hinter den Hütchen (Verteidigern), startet mit einer Auftaktbewegung nach links (aus seiner Sicht), um sich dann rechts neben den Hütchen anzubieten. Dort erhält er das Zuspiel, kontrolliert den Ball kurz und passt zu nächsten Spieler in der Raute.
 3. (schwarz) Der zweite Spieler in der Raute führt eine Auftaktbewegung nach rechts (aus seiner Sicht) aus und betet sich dann links neben den Hütchen an. Hier erhält er, wie unter 2. beschrieben, den Ball. Er klatscht den Ball zurück auf den Passgeber, hinterläuft die Hütchen und erhält dort ein genaues Zuspiel zurück. Anschließend passt er direkt in die Gruppe auf der anderen Übungsseite.
- Hier beginnt der Ablauf dann analog in Richtung andere Übungsseite.
 - Die Spieler übernehmen nach der Aktion die Position zu der sie gepasst haben.

Varianten:

- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Zwei Bälle im Spiel. Wir starten gleichzeitig an beiden Markierungen (siehe Animation und Grafik).
- Auf welcher Seite sich die Spieler aus dem Deckungsschatten lösen, entscheiden sie frei. Der Ablauf läuft weiterhin streng gegen oder im Uhrzeigersinn. Dies ist deutlich schwerer, insbesondere beim Doppelpass. Die Spieler sollen selbständig Lösungen finden.

Trainertipps:

- Die Spieler dürfen die Auftaktbewegung nicht vergessen.
- Das Tempo immer weiter erhöhen.