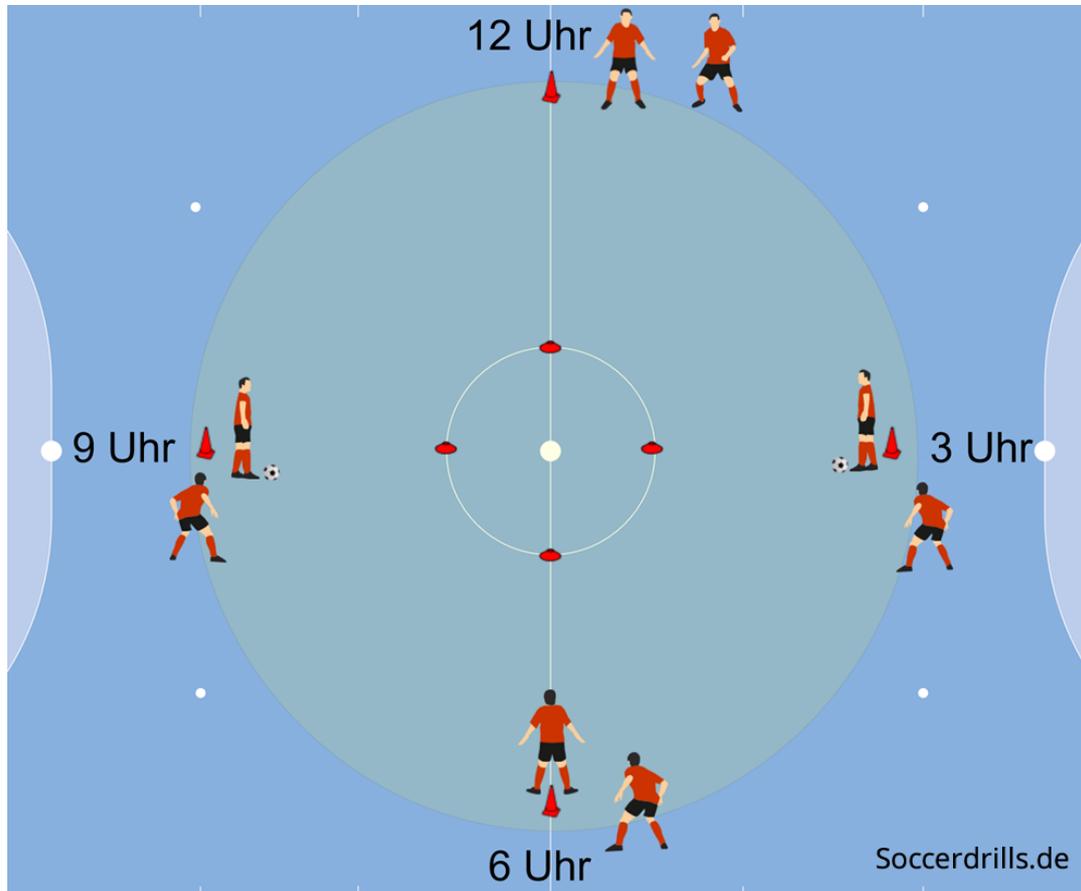


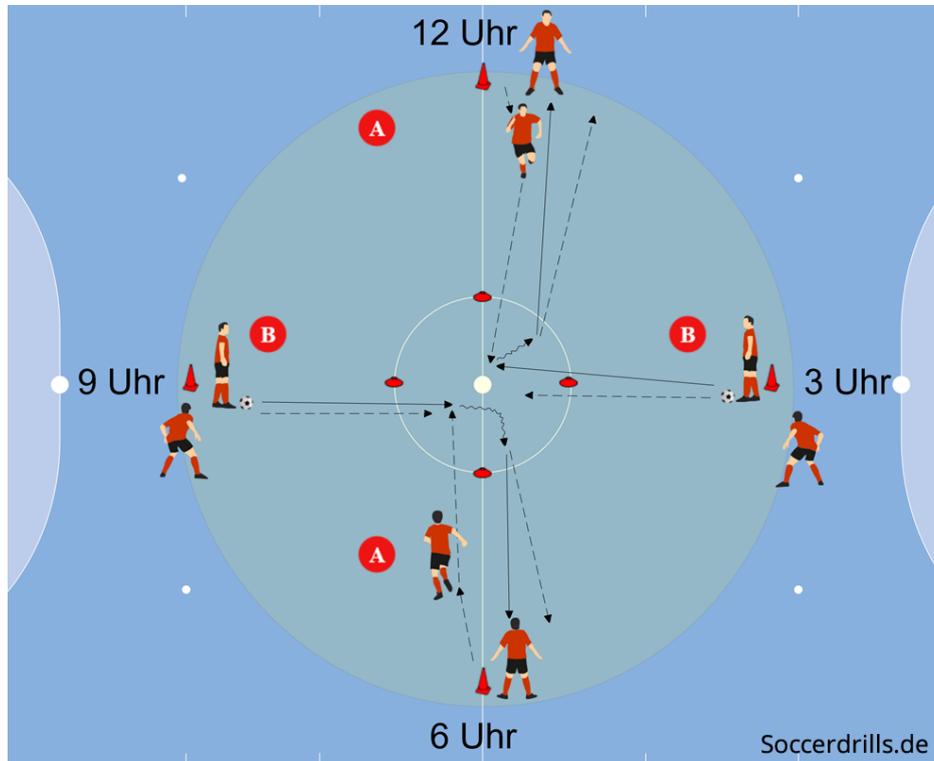
Wer hat an der Uhr gedreht?



Organisation:

- Schau dir die Grafik genau an, das Zifferblatt der Uhr müssen sich deine Spieler vorstellen, erkläre es genau.
- Am äußeren Rand der gedachten Uhr stellen wir bei 12, 3, 6 und 9 Uhr jeweils ein Hütchen auf.
- Im Zentrum der Uhr haben wir Bodenmarkierungen ausgelegt, sie dienen zur Orientierung im Ablauf. Hast du einen Mittelkreis zur Verfügung, der zusätzlich noch ausreichend Platz zum Spielfeldrand lässt (so wie in der Grafik), kann darauf verzichtet werden.
- Auf 12, 3, 6 und 9 Uhr postieren wir jeweils mindestens zwei Spieler. Achtung: In einer Variante werden weitere Spieler benötigt.
- Die Startspieler bei 3 und 6 Uhr haben einen Ball zur Verfügung.

Wer hat an der Uhr gedreht? - Ablauf 1



Ablauf 1:

- Die Startspieler auf 12 und 6 Uhr (A) starten ohne Ball in den Kreis.
- Die Startspieler auf 3 und 9 Uhr (B) verfügen jeweils über einen Ball. Wenn die Spieler A den Kreis erreichen, erfolgen genaue Zuspiele.
- Die Spieler (A) kontrollieren das Zuspiel, drehen mit dem Ball in Richtung ihrer Startposition ab und passen auf den nächsten Spieler ihrer Gruppe. Anschließend kehren sie in ihre Ausgangsgruppe zurück.
- Zwischenzeitlich starten die vorherigen Passspieler (B) ohne Ball in den Kreis.
- Sie erhalten die Zuspiele von den Spielern aus den Gruppen A.
- Es folgt wieder die Ballkontrolle, die Drehung mit Ball und Rückpässe in die eigene Gruppe.
- So geht der Ablauf immer weiter.

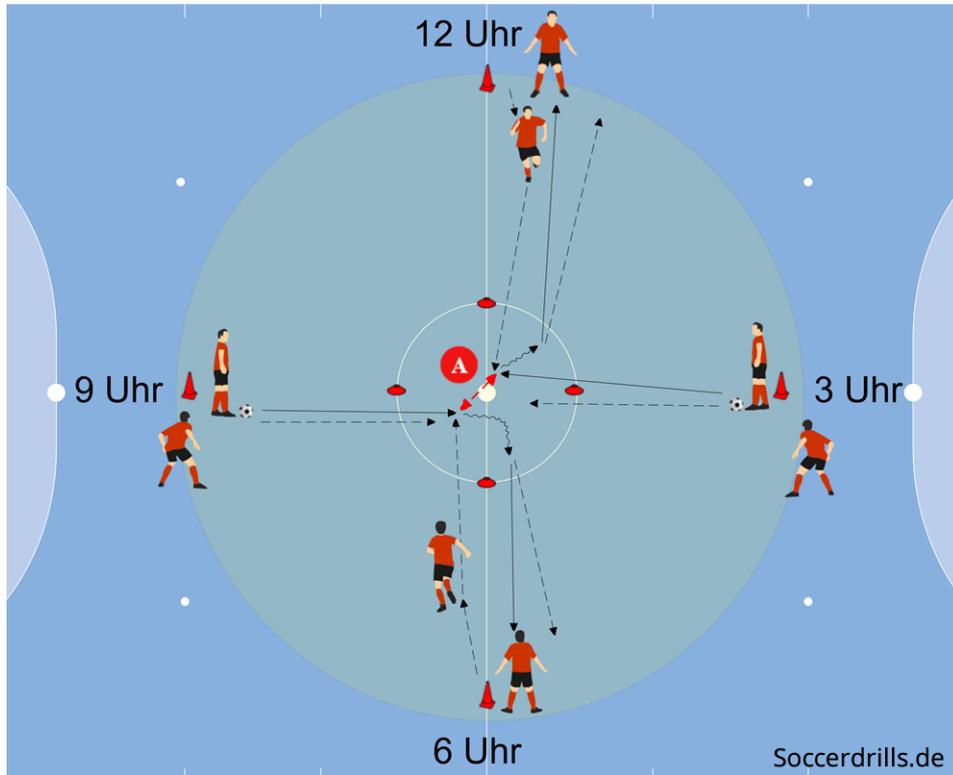
Hinweis zum Ablauf, auch in den Varianten:

- Die Spieler folgen immer dem Passweg und schließen sich entsprechend der Gruppe des Passempfängers an.
- Es starten immer Spieler in den Kreis, in deren Gruppe sich kein Ball befindet.

Varianten zum Ablauf 1:

- Aus dem Kreis erfolgen die Rückpässe nicht in die eigene Gruppe, sondern in die gegenüberliegende. In der Grafik würde der Spieler auf 12 Uhr nicht dorthin zurückpassen, sondern auf 6 Uhr. Entsprechend passt der Spieler, der von 6 Uhr in den Kreis gelaufen ist auf 12 Uhr weiter.
- Der Trainer gibt die Passrichtungen aus dem Kreis vor. Zum Beispiel 12 und 3 Uhr, entsprechend erfolgt der Pass zur Gruppe am Rand. Da die Spieler immer ihrem Passweg folgen sollen, gebe keine Kommandos entsprechend geschickt oder Sorge für ausreichend große Gruppen, damit diese sich nicht leerlaufen. Du kannst diese Aufgabe auch an die Spieler übertragen. Sie sollen sich immer einer Gruppe anschließen, die nur über wenige Spieler verfügt.

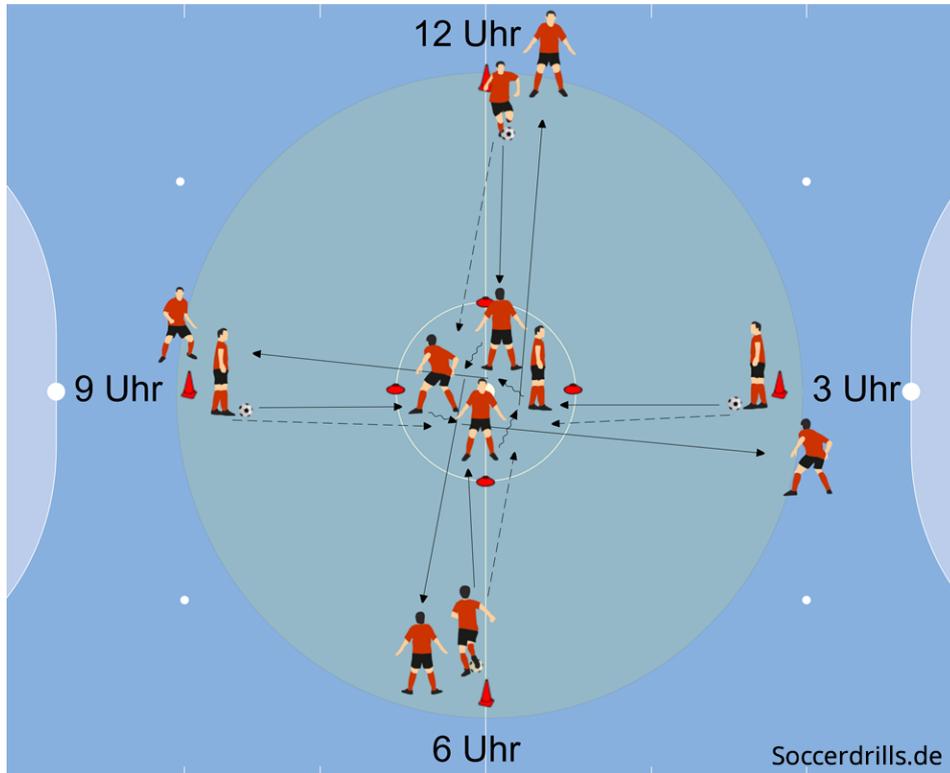
Wer hat an der Uhr gedreht? - Ablauf 2



Ablauf 2:

- Der Ablauf ist mit dem Ablauf 1 fast identisch. Insofern können sämtliche Abläufe und Varianten übernommen werden.
- Den Unterschied kannst du in der Grafik erkennen (A). Die Bälle werden im Zentrum gestoppt, sie ruhen. Die Spieler tauschen anschließend die Bälle, indem sie den Ball vom Mitspieler erlaufen.

Wer hat an der Uhr gedreht? - Ablauf 3



Ablauf 3:

- Wir postieren vier zusätzliche Spieler im Zentrum.
- Auf 12, 3, 6 und 9 Uhr haben die Startspieler jeweils einen Ball.
- Die Spieler im Zentrum werden gleichzeitig von den Außenspielern angespielt.
- Die Spieler im Zentrum kontrollieren den Ball kurz und passen dann, möglichst auf die gegenüberliegende Seite zurück. Sie folgen ihrem Pass und schließen sich der entsprechenden Gruppe an.
- Die ersten Passgeber starten zwischenzeitlich ins Zentrum und werden dann wieder von den Außenspielern angespielt.

Varianten zum Ablauf 3:

- Gebe einen, zwei oder drei Ballkontakte im Zentrum vor, bevor der Pass nach außen erfolgt.

Trainertipps zum Ablauf 1 bis 3:

- Fordere schnelle Positionswechsel.
- Erhöhe das Übungstempo.