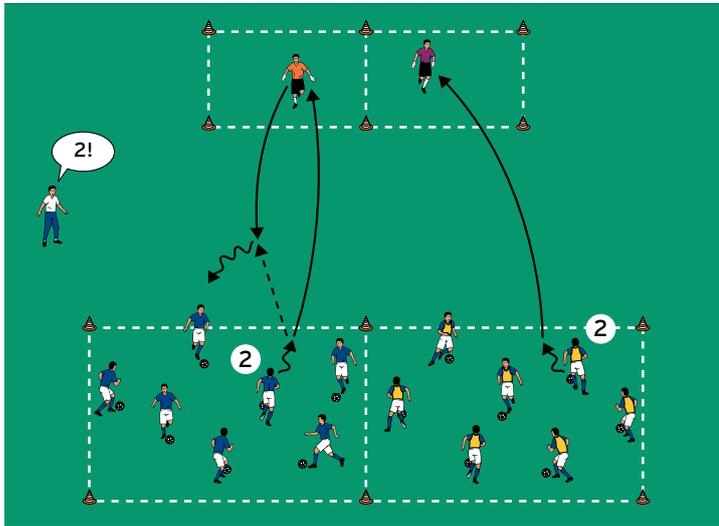


THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



AUFWÄRMEN 1:

ZIELFELDER I

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend je 2 große und 2 kleine Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Jede Gruppe stellt 1 Torhüter
- ▶ Diese postieren sich in den kleinen Feldern
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich in den großen Feldern auf
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Feldern frei umher.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf, und die aufgerufenen Spieler spielen einen Flugball zum eigenen Torhüter im kleinen Feld.
- ▶ Anschließend fordern sie den Zuwurf des Balles durch die Torhüter außerhalb des Feldes, kontrollieren die Zuspiele und dribbeln in die Felder zurück.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die jeweils nächste Zahl auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen in den Feldern verschiedene Dribbelaufgaben erfüllen (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen, mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ Auf dem Rückweg in die Felder müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die hohen Zuspiele auf die Torhüter so timen, dass diese die Flugbälle in den Feldern fangen können.
- ▶ Die Abwürfe der Torhüter sollen möglichst halbhoch erfolgen.
- ▶ Mit dieser Aufgabe lassen sich spielspezifische Torhüterbewegungen in das Aufwärmen integrieren.