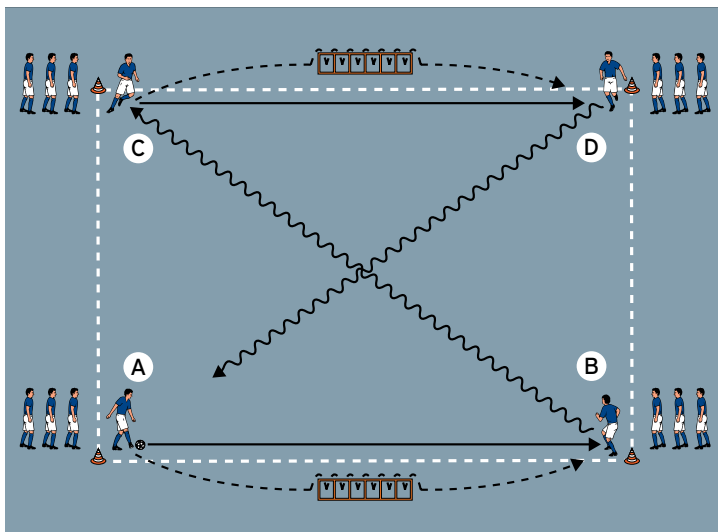


THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKT DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Neben den Seitenlinien 2 Koordinationsleitern auslegen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B dribbelt diagonal zu C und übergibt hier den Ball.
- ▶ C passt zu D und durchläuft ebenfalls die Koordinationsleiter.
- ▶ D dribbelt abschließend zu A usw.
- ▶ Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter

VARIATIONEN

- ▶ In der Koordinationsleiter verschiedene Laufaufgaben stellen (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, seitlich oder rückwärts laufen usw.).
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers spielen.
- ▶ Darauf achten, dass B und D sofort ins Dribbling an- und mitnehmen.
- ▶ Auf eine korrekte Durchführung der koordinativen Übungen achten.