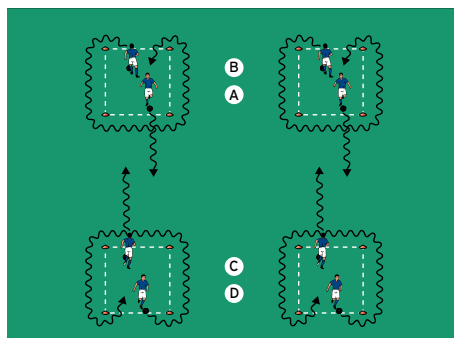
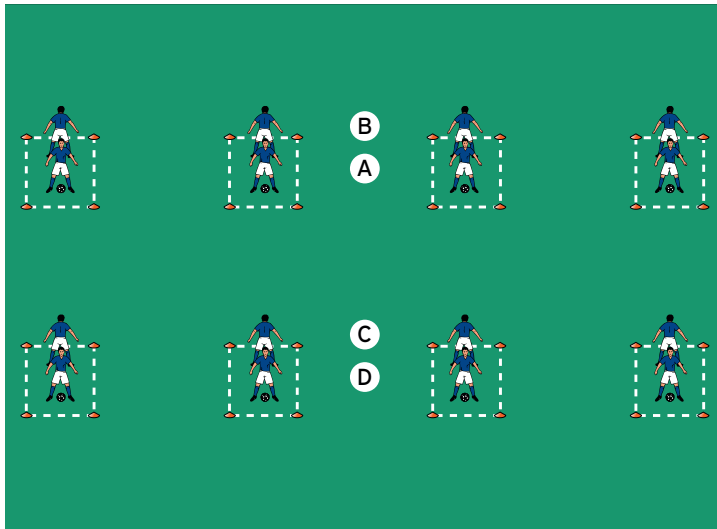


THEMA: DAS ABWEHRVERHALTEN DURCH ANGRIFFPRESSING ERWEITERN



Übung 1

AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von jeweils 10 Metern zueinander acht 5 x 5 Meter große Quadrate errichten
- ▶ Jedem Quadrat 2 Spieler mit je 1 Ball zuweisen
- ▶ Die Spieler in zwei gegenüberliegenden Quadranten mit A,B,C und D benennen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A und C dribbeln ins jeweils gegenüberliegende Feld.
- ▶ Gleichzeitig umdribbeln B und D die Eckhütchen ihres Feldes und kehren ins Feld zurück.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen: D wird C, C wird B, B wird A und A wird D.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Dribbelaufgaben vorgeben (z. B. Außen-/Innenseite, Sohle usw.).
- ▶ Laufaufgaben ohne Ball durchführen: z. B. Kniehebeläufe, Skippings usw. ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Das Dribbeltempo situativ steigern!