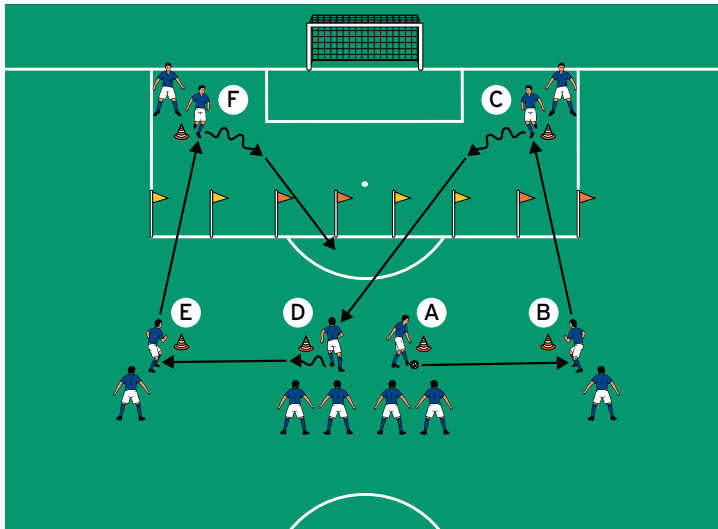


THEMA: VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Auf der Strafraumlinie vier 5 Meter breite Stangentore aufbauen
- ▶ 6 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt quer zu B, der vertikal auf C durch das Stangentor spielt.
- ▶ C nimmt zur Seite mit und passt durch das andere Tor zu D.
- ▶ D passt quer zu E, der vertikal auf F durch das Stangentor spielt.
- ▶ F nimmt ebenfalls zur Seite mit und passt durch das andere Tor zu A.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Zuspiel.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ B und E dribbeln jeweils durch das Stangentor, bevor sie zu C bzw. F passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten.
- ▶ Feste Zuspiele einfordern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.