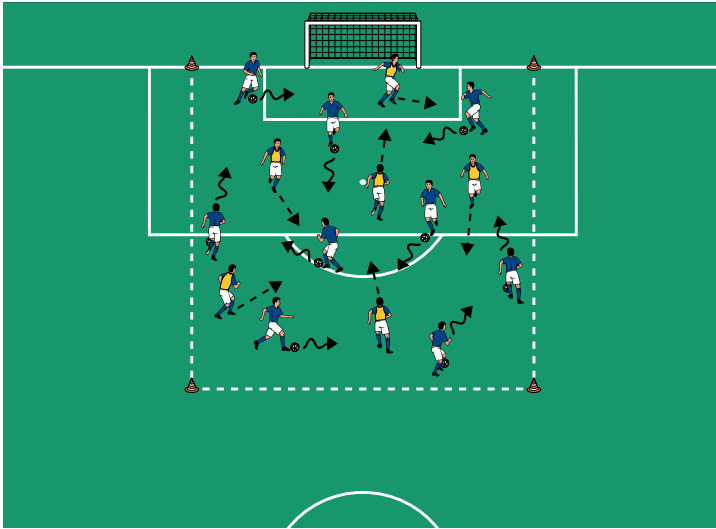


THEMA: DURCH DIE MITTE ANGREIFEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, BALLHALTEN UND STÖREN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Dribbler und Störer einteilen
- ▶ Jeder Dribbler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei durch das Feld und führen verschiedene Dribbeltechniken aus (z. B. Innen-/Außenseite, rechts/links usw.).
- ▶ Die Störer laufen frei durch das Feld und versuchen, den Dribblern den Ball vom Fuß zu spitzeln.
- ▶ Gelingt dies, holen die Spieler ihre Bälle zurück und dribbeln weiter.
- ▶ Die Aufgaben nach jeweils 3 Minuten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbeltechniken variieren (z. B. mit der Sohle dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Die Störer müssen die Bälle erobern. Gelingt dies, sofort die Aufgaben tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball beim Dribbling eng am Fuß führen.
- ▶ Aufmerksam verfolgen, wo sich die Störer befinden.
- ▶ Den Ball mit dem Körper geschickt abschirmen.