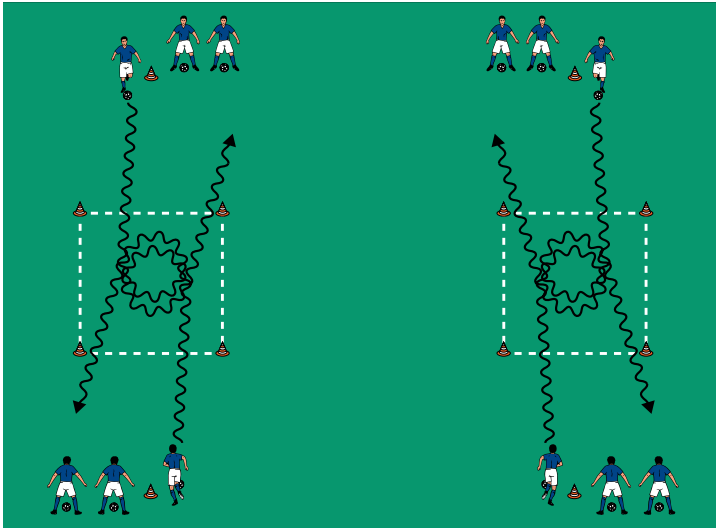


THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

AUFGABEN-FELDER

ORGANISATION

- ▶ 2-mal 2 Positionshütchen jeweils im Abstand von 20 Metern gegenüber markieren
- ▶ Zwischen den Hütchen je ein 5 x 5 Meter großes Feld errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Positionshütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig in die kleinen Felder, umdribbeln den entgegenkommenden Spieler zum gegenüberliegenden Hütchen und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann am Hütchen angekommen ist.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umdribbeln sich vor-/seit-/rückwärts, ohne dabei die Blickrichtung zu verändern.
- ▶ Die Spieler haken sich beim Umdribbeln gegenseitig in die Arme ein.
- ▶ Voreinander eine vorgegebene Finte ausführen.
- ▶ Aus dem kleinen Feld heraus jeweils zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf erleichtern und jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Später sollen sich die jeweils ersten Spieler selbst gegenseitig abstimmen und gleichzeitig losdribbeln.
- ▶ Darauf achten, dass der Ball im kleinen Feld niemals aus dem Feld gespielt wird.
- ▶ Die kleinen Felder vergrößern oder verkleinern und so die Aufgabe für die Spieler erleichtern oder erschweren.