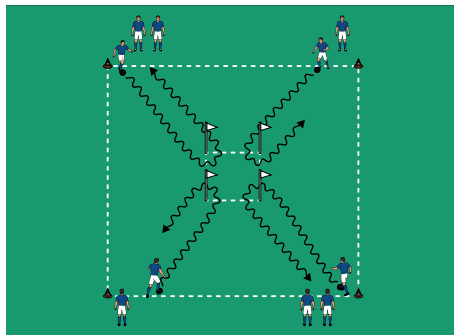
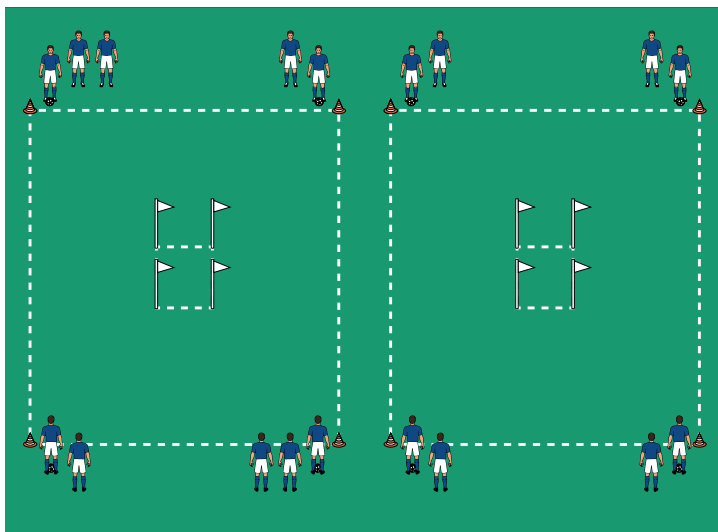
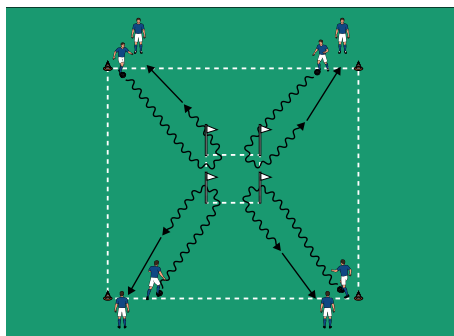


THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



Übung 1



Übung 2

AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-QUADRATE I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten.
- ▶ Jeweils in der Feldmitte ein 2 x 2 Meter großes Innenquadrat markieren.
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen der Felder aufstellen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig um ihr Hütchen im Innenquadrat und zurück zum Starthütchen.
- ▶ Hier übergeben sie den Ball zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Nach einer Weile den Dribbelfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler um das Innenhütchen herum und passen zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Dieser nimmt in die Vorwärtsbewegung an und mit und dribbelt ebenfalls um das Innenhütchen usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets präzise und mit der nötigen Härte zupassen.
- ▶ Bei Übung 2 darauf achten, dass der Oberkörper bzw. das Standbein beim Pass in Richtung Starthütchen zeigen.
- ▶ An den Außenhütchen stets leichtfüßig auf den Zehenspitzen agieren.