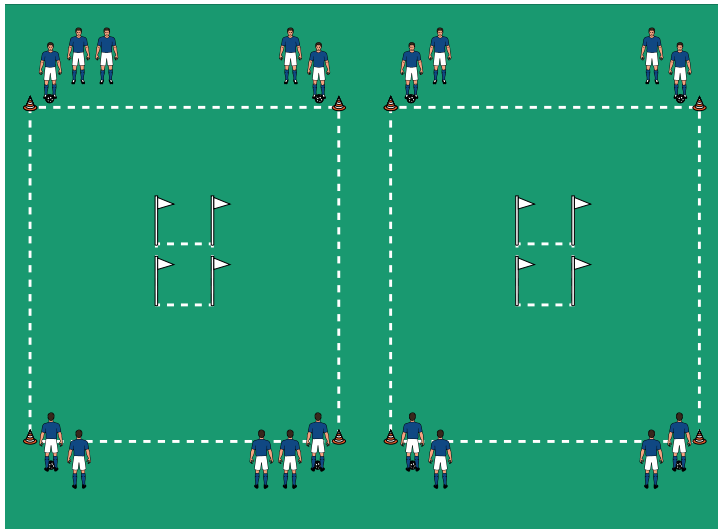


THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-QUADRATE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

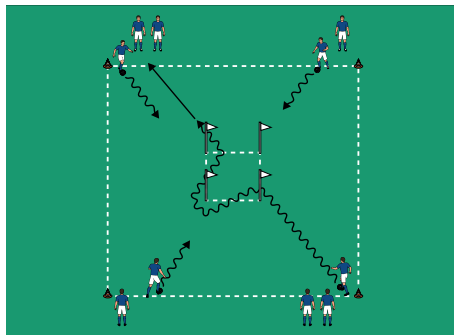
- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler je 3 Hütchen des Innenquadrates, ehe sie zu einem freien Passempfänger an einem freien Eckhütchen weiter spielen.
- ▶ Diese nehmen die Zuspiele ebenfalls in Richtung Innenquadrat an und mit usw.

VARIATIONEN

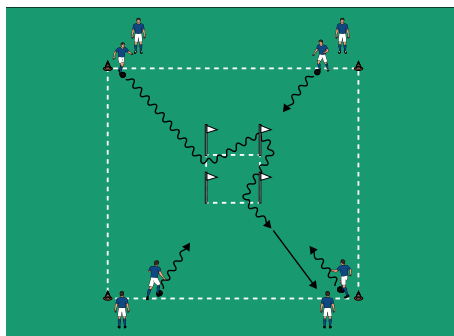
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen: Einen Mini- oder Tennisball verwenden.
- ▶ Den Dribbel- bzw. Passfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.

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.



Übung 1



Übung 2