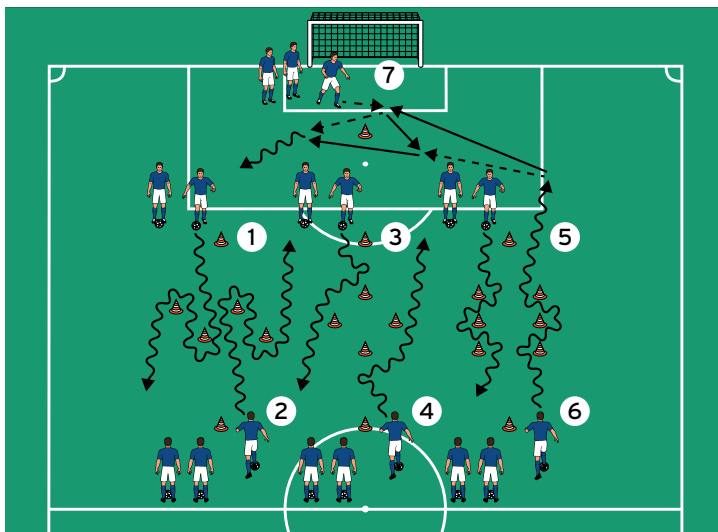


THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Technik-Parcours mit verschiedenen Stationen aufbauen.
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei 1 bis 6 haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an gegenüberliegenden Startpositionen dribbeln zu den mittleren Hütchen aufeinander zu und führen verschiedene Technikaufgaben aus:
 - Die Spieler bei 1 und 2 kappen jeweils nach den inneren Hütchen mit der Innen-/Außenseite zum von ihnen aus rechten Hütchen ab, wo sie erneut abkappen.
 - Die Spieler bei 3 und 4 führen vor der mittleren Raute eine Finte aus und dribbeln jeweils rechts an der Raute vorbei.
 - Die Spieler bei 5 und 6 dribbeln beidfüßig im Slalom um die Hütchen.
- ▶ 1 bis 5 dribbeln nach ihrer Technikaufgabe zur jeweils nächsten Position weiter.
- ▶ 6 passt zum entgegentastenden 7, der das Zuspiel prallen lässt, sein Hütchen umläuft und anschließend ein erneutes Zuspiel in den Lauf erhält.
- ▶ 6 läuft auf die Position von 7 weiter, 7 dribbelt zu 1 und stellt sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Technikübungen zur jeweils anderen Seite ausführen.
- ▶ In der Mitte die Bälle an die jeweils anderen Spieler übergeben und mit dem Ball des entgegentastenden Spielers weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.
- ▶ Das Rundlaufprinzip sichert viele Ballkontakte im Techniktraining.
- ▶ Die Aufgaben (Finten, Dribbeltechnik usw.) an den Stationen variieren.
- ▶ Auf beidfüßige Ausführung der Technikaufgaben achten.