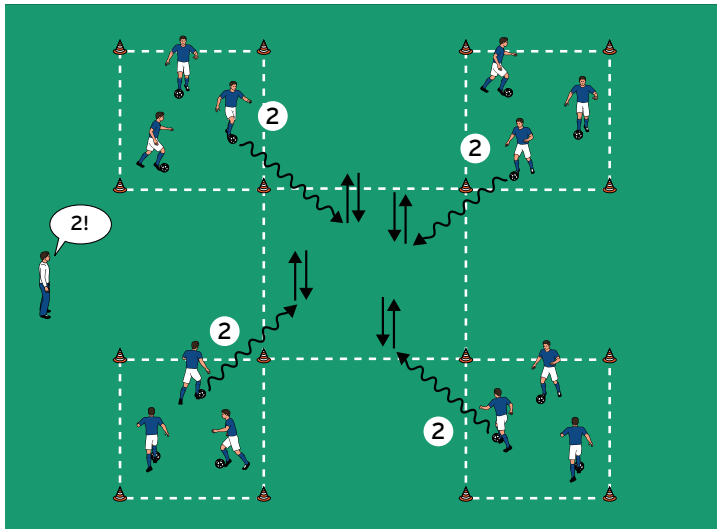


THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIER-DUELL

ORGANISATION

- ▶ 4 kleine Felder markieren.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit dem Ball am Fuß in ihren Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler in den Zwischenraum.
- ▶ Hier müssen sie mit dem Ball jonglieren.
- ▶ Wer zuerst 15 Kontakte schafft, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Stets über Knie- bzw. Hüfthöhe jonglieren.
- ▶ Abwechselnd mit rechts und links jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten ständig in Bewegung sein.
- ▶ Im Feld sollten sie aktiv den Ball führen und nicht neben ihm hertraben.
- ▶ Die Zahlen können nach einer gewissen Zeit gewechselt werden, um andere Duelle zu ermöglichen.