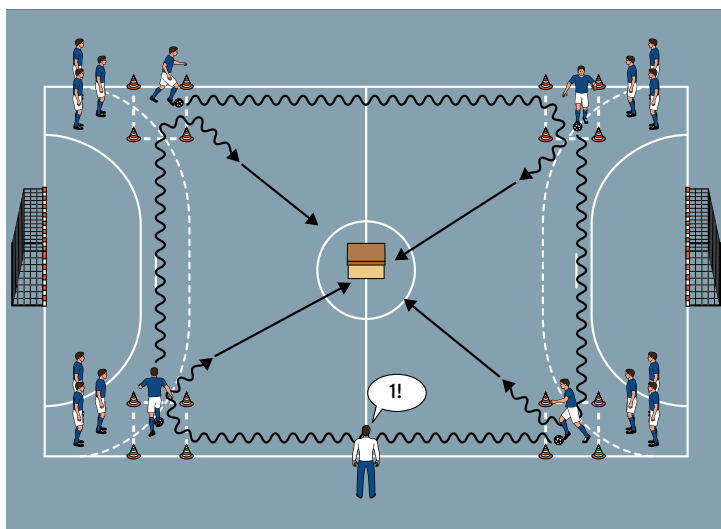


THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



AUFWÄRMEN 2:

4-FELDER-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Zusätzlich mittig zwischen den Feldern 1 Kleinkasten aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando „1“, „2“, „3“ oder „4“ starten die jeweils ersten Spieler im Uhrzeigersinn ins Dribbling.
- ▶ Bei Kommando „1“ dribbeln sie ins jeweils nächste Feld, bei „Kommando „2“ ins übernächste usw.
- ▶ Sobald die Spieler die aufgerufenen Felder erreicht haben, versuchen sie, gegen den Kleinkasten zu passen.
- ▶ Welcher Spieler trifft den Kleinkasten zuerst?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- ▶ Den Ball aus den Zielfeldern mit der Hand gegen den Kleinkasten rollen.
- ▶ Zwischen den äußeren Feldern mit der Hand prellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler in beide Richtungen dribbeln lassen. Im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- ▶ Ein schnelleres Dribbling gelingt, wenn sich die Spieler den Ball zwischen den Feldern weiter vorlegen und mit weniger Kontakten dribbeln.
- ▶ Treffer auf den Kleinkasten sind nur aus den aufgerufenen Zielfeldern gültig.