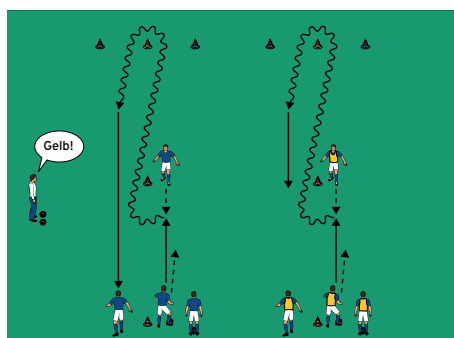
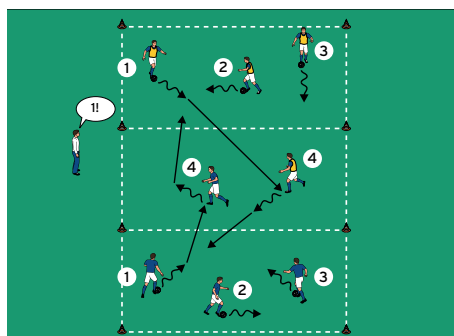


THEMA: DAS PERSÖNLICHE DUELL GEWINNEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

AMPEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Auf einer Seite zweimal 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen sowie 4 Positionshütchen platzieren.
- ▶ Feld 2: Ein Spielfeld mit 3 Zonen markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und je 1 Feld zuteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionshütchen verteilen.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Hütchenfarbe die Aktion.
- ▶ Die Spieler im Feld fordern den Ball durch Entgegenstarten.
- ▶ Schnell mit Ball am Fuß drehen und das jeweilige Hütchen umdribbeln.
- ▶ Abschließend zurück zur Startposition passen.
- ▶ Der Anspieler wird Dribbler, der Dribbler von zuvor stellt sich wieder bei den Anspielern an.

ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler durchnummerieren.
- ▶ Die Spieler 1 bis 3 dribbeln in den äußeren Feldern, die Spieler mit der Nummer 4 bewegen sich ohne Ball in der Mittelzone.
- ▶ Durch Aufruf einer Zahl von 1 bis 3 bestimmt der Trainer von beiden Teams je 1 Spieler, die zu ihrem Mitspieler in der Mittelzone passen.
- ▶ Das Zuspiel in der Mittelzone kontrollieren und nach einer schnellen Drehung zum jeweils freien Spieler im anderen Feld weiterleiten.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel mit einer kurzen Auftaktbewegung fordern (z.B. kurze Drehung, Lauffinten).
- ▶ In Feld 1 so drehen, dass schnellstmöglich um das entsprechendfarbige Hütchen gedribbelt werden kann.
- ▶ Enge Kappbewegungen mit Ball am Fuß. Den Ball nicht am Körper vorbeilaufen lassen.