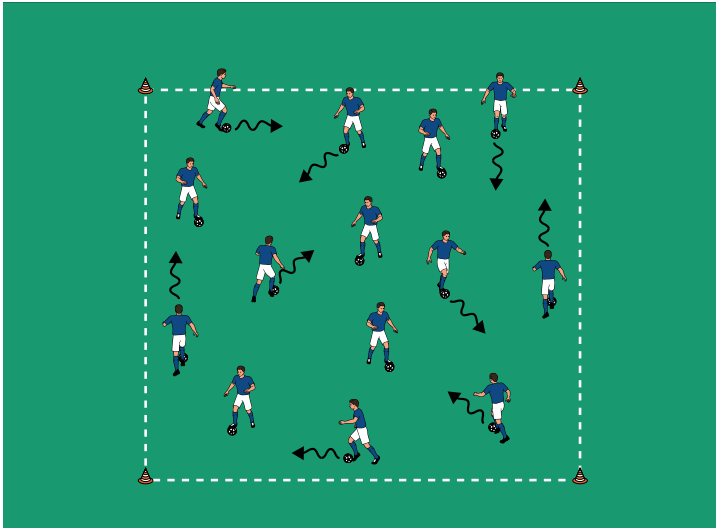


THEMA: DURCH DIE SCHNITTSTELLE IN DIE SPITZE SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ Nach jeweils 3 Kontakten stoppen sie den Ball mit der Sohle, wechseln die Richtung und dribbeln weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit jedem Richtungswechsel auch den Dribbelfuß wechseln.
- ▶ Die Spieler werfen sich zusätzlich 3 Bälle zu.
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen, die versuchen, die Bälle der Dribbler aus dem Feld zu spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Nach dem Ballstoppen kurz orientieren und dann in eine möglichst freie Ecke des Feldes wegdribbeln.
- ▶ Auf eine möglichst enge, kontrollierte Ballführung mit beiden Füßen achten.