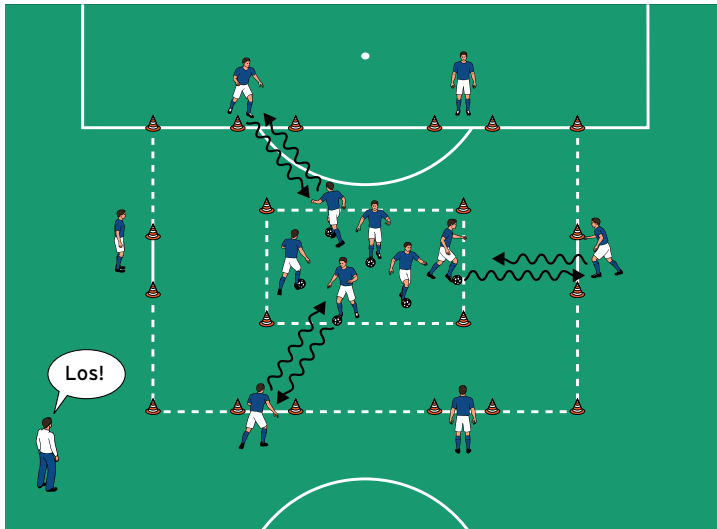


**THEMA: OFFENSIVE SPIELFORTSETZUNG NACH DEM ERSTEN KONTAKT**



**AUFWÄRMEN 1:**

**DRIBBELN UND ÜBERGEBEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Linien sechs 2 Meter breite Hütchentore errichten.
- ▶ Zusätzlich in der Feldmitte ein Innenfeld abstecken.
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball hinter den Hütchentoren postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen im Innenfeld.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler im Innenfeld dribbeln frei umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie zu einem der Außenspieler, übergeben im jeweiligen Hütchentor den Ball und tauschen die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln ins Innenfeld usw.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler im Innenfeld müssen vorgegebene Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Übersteiger, Schussfinte usw.).
- ▶ Die Außenspieler nehmen bei der Übergabe zunächst zur Seite außen am Hütchentor vorbei mit.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf möglichst viele Ballkontakte beim Dribbling achten.
- ▶ Den Ball eng am Fuß führen: Jeder Schritt berührt den Ball!
- ▶ Im Innenfeld langsam dribbeln, nach außen hin und zum Innenfeld zurück das Dribbeltempo deutlich steigern.