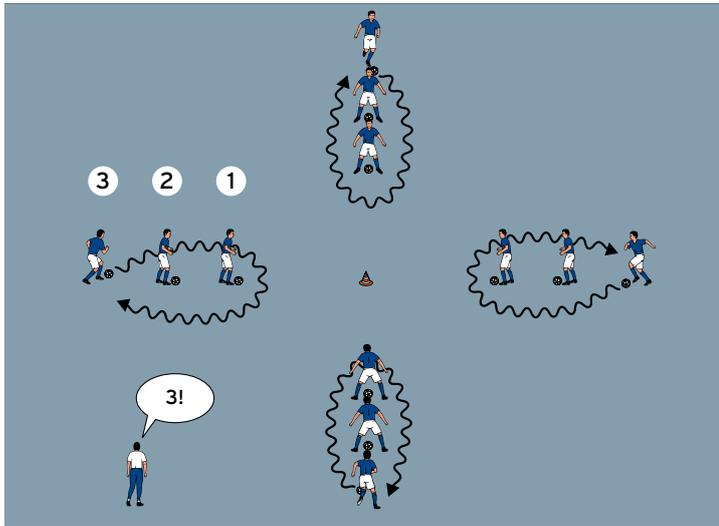


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE GESCHICKLICHKEIT IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION IN GRUPPEN I

ORGANISATION

- ▶ 4 Gruppen einteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball
- ▶ Die Gruppen im Abstand von jeweils 5 Metern zueinander rautenförmig aufstellen
- ▶ Die Spieler jeder Gruppe postieren sich im Abstand von jeweils 2 Metern hintereinander
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl aufruft.
- ▶ Der aufgerufene Spieler umdribbelt die Spieler seiner Gruppe und kehrt dann auf seinen Platz zurück.
- ▶ Welcher Spieler erreicht zuerst wieder seinen Platz?

VARIATIONEN

- ▶ Die Richtung und den Dribbelfuß vorgeben, in der bzw. mit dem die Spieler ihre Mitspieler umdribbeln sollen.
- ▶ Im Slalom um die Mitspieler dribbeln.
- ▶ Der aufgerufene Spieler durchspielt die gegrätschten Beine der Mitspieler von hinten.
- ▶ Die gegrätschten Beine der Mitspieler durchspielen und diese von hinten durchkriechen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Erleichterung den Ball bei allen Übungen zunächst in der Hand tragen.
- ▶ Den Abstand der Spieler zueinander vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Als Trainer nach jedem Durchgang den siegreichen Spieler benennen.
- ▶ Jede Gruppe bestimmt einen Kapitän, der die Siege der Gruppe mitzählt. Welcher Gruppe gelingen zuerst 10 Siege?