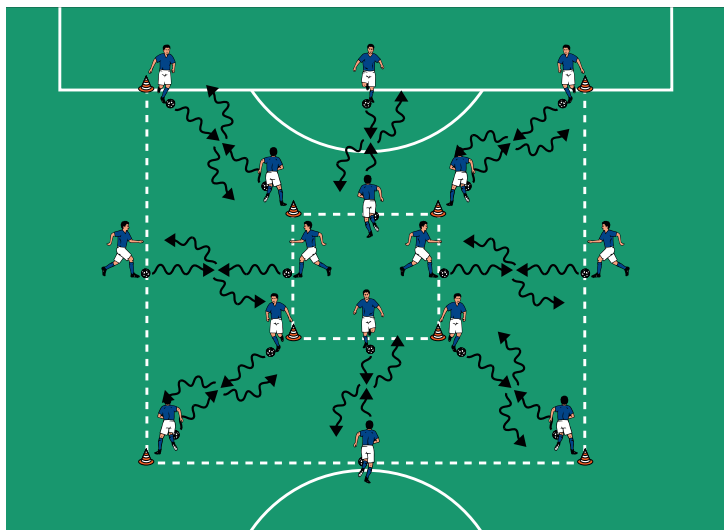


THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



AUFWÄRMEN 1:

ÜBERGEBEN UND ÜBERNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Im Zentrum ein weiteres 10 x 10 Meter großes Innenquadrat markieren
- ▶ Die Spieler paarweise auf den Positionen verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln aufeinander zu und übergeben die Bälle.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zur jeweils anderen Seite und starten erneut.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Die Spieler verbleiben auf ihren Positionen und passen sich zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung mit kurzen Kontakten achten.
- ▶ Den Ball mit jedem Schritt berühren.
- ▶ Beim Passen (siehe Variationen) präzise in den Fuß des Mitspielers zuspielen.