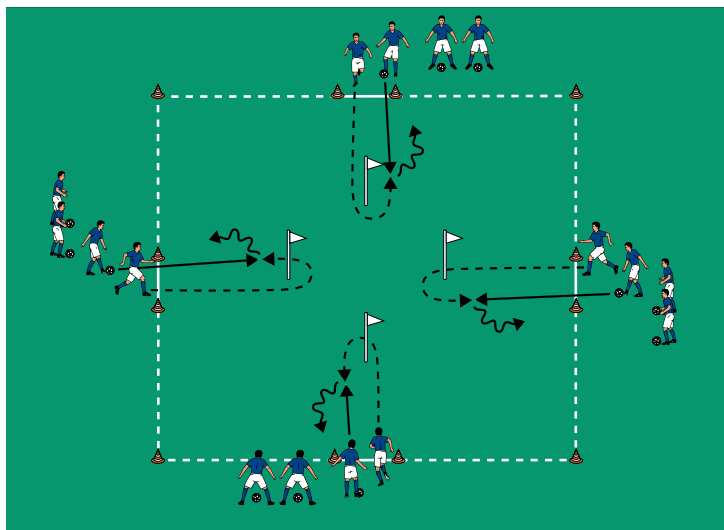


THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1:

BALLAN-/ -MITNAHME OHNE GEGNER

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Seitenlinie ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 8 Meter vor jedem Hütchentor 1 Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig auf die Hütchentore verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler ohne, alle übrigen mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten von den Hütchentoren um die Stange vor ihnen und fordern ein flaches Zuspiel von den jeweils nächsten Spielern.
- ▶ Das Zuspiel nehmen sie nach vorne durch das eigene Hütchentor an und mit.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald sie den Ball zugespielt haben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz der Stangen je nach Fertigkeiten der Spieler variieren (für schwächere Spieler die Distanz stark verkürzen).
- ▶ Die Härte des Passspiels und die Schnelligkeit des Dribblings dem Können der Spieler anpassen.
- ▶ Die Gruppe in 4 unterschiedliche Leistungsniveaus einteilen (Klassifizierung). Je nach Leistungsstärke der jeweiligen Gruppen verschiedene Aufgaben stellen (z. B. beidfüßiges Dribbling mit höchstem Tempo für die stärkste Gruppe, Dribbling nur mit dem starken Fuß für die schwächste Gruppe, gegebenenfalls auch Transport des Balles mit der Hand).
- ▶ Für Könner: Seitlich durch das rechte/linke Hütchentor einer anderen Gruppe oder mit einer Drehung nach hinten durch das gegenüberliegende Hütchentor an- und mitnehmen.
- ▶ Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst nach Blickkontakt zupassen.
- ▶ Schwächere Spieler als Trainer verbal unterstützen!
- ▶ Für Könner: Damit die Spieler die flachen Zuspiele möglichst schnell kontrollieren, mit 3 bis 5 Pflichtkontakten zum Hütchentor dribbeln lassen.
- ▶ Einen Wettbewerb zwischen gleich starken Gruppen organisieren.