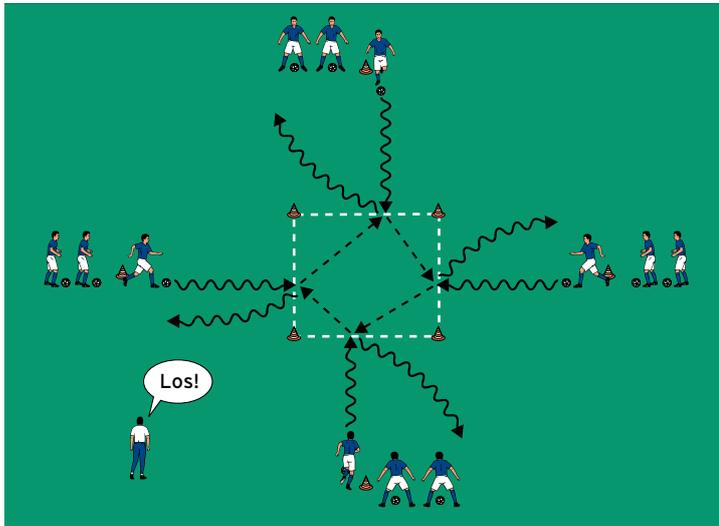


THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-FELD I

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern rautenförmig zueinander aufstellen
- ▶ Zwischen den Starthütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen den Ball auf der Seitenlinie des kleinen Feldes, laufen zum nächsten Ball nach links und nehmen diesen zum linken Starthütchen mit.
- ▶ Bei der anderen Gruppe anstellen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Zunächst den Ball in der Hand und auf der Seitenlinie des kleinen Feldes ablegen. Später den Ball im Dribbling sicher mit der Fußsohle stoppen. Zum Ball nach rechts laufen und diesen zum rechten Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Zum Ball gegenüber laufen und diesen zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.
- ▶ Zum Ball gegenüber laufen und diesen zu irgendeinem anderen Starthütchen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung nicht zu schnell variieren. Falls die Spieler überfordert sind, zu vorherigen und bekannten Übungen zurückkehren.
- ▶ Als Trainer jeden Durchgang durch Zuruf starten. Der nächste Durchgang startet erst, wenn alle Spieler das Zielhütchen erreicht haben.
- ▶ Den Ball mit der Innen- oder Außenseite ins Dribbling mitnehmen.
- ▶ Den ersten Ballkontakt der Spieler bei der Mitnahme beachten und korrigieren.