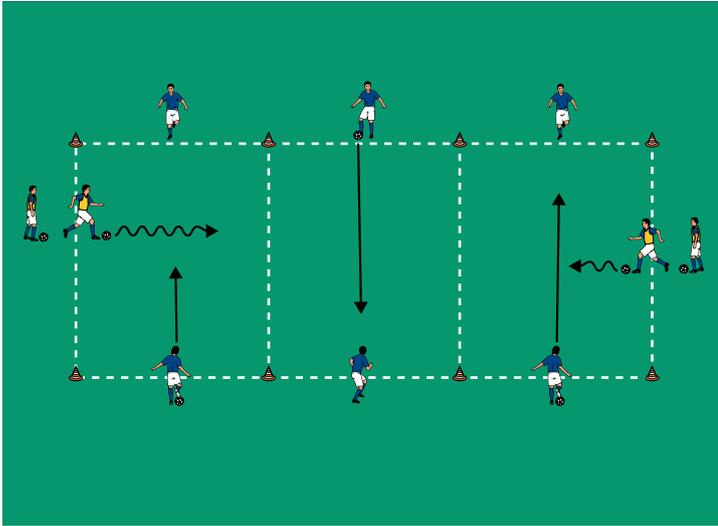


THEMA: SPASSORIENTIERTES TECHNIKTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-BEHINDERUNG

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder nebeneinander errichten
- ▶ 6 Pass- und 4 Dribbelspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich möglichst mit 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
- ▶ Gleichzeitig dribbeln die Dribbelspieler durch die Felder und weichen den Bällen der Passspieler aus.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Dribbelspieler müssen in jedem Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Derartige Übungsformen kennt man eigentlich nur aus dem Training jüngerer Altersklassen. Im Kleingruppenttraining kann man im Aufwärmen aber auch in älteren Jahrgängen auf diese Organisation zurückgreifen.
- ▶ Die Passspieler sollen die Dribbelspieler nicht bewusst treffen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.