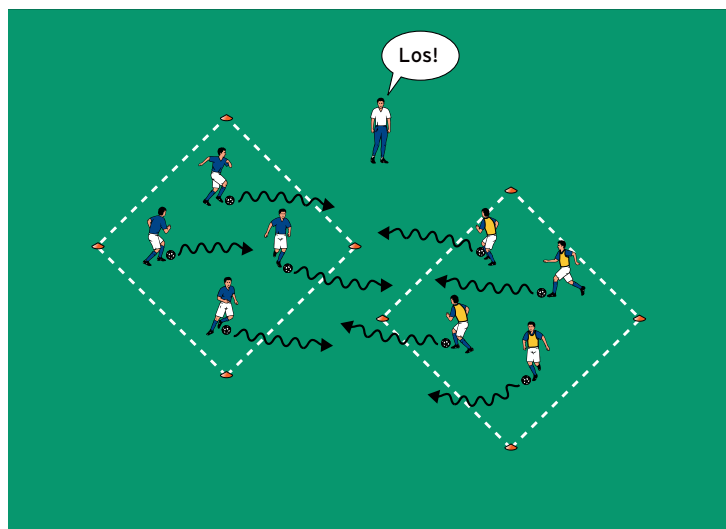


THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

FREIES KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei etwa 7 x 7 Meter große Rauten markieren
- ▶ 1 Ball pro Kind

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Feldern und kappen frei mit der Innen- oder Außenseite.
- ▶ Auf Trainerkommando dribbeln sie in das andere Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit der Innenseite/Außenseite kappen.
- ▶ Nur mit links/rechts dribbeln und kappen.
- ▶ Wettbewerb: 1 Punkt pro Kappen. Wer kappt in 2 Minuten die meisten Bälle?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler üben die Technik frei im Feld und müssen ihren Mitspielern ausweichen.
- ▶ Beim Kappen auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Der Trainer sollte die Technik vormachen.