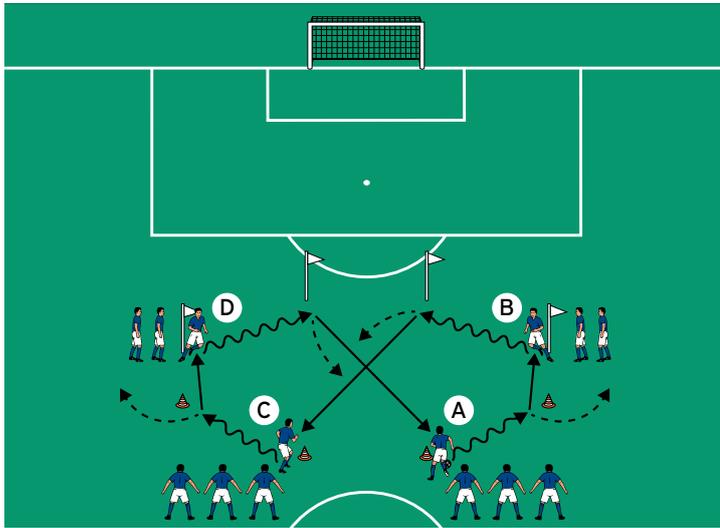


THEMA: TEMPODRIBBLING



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Technikparcours mit Stangen und Hütchen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt seitlich zum Hütchen und passt zu B.
- ▶ Dieser dribbelt zur ersten Stange und passt zu C.
- ▶ C dribbelt seitlich zum Hütchen und passt zu D.
- ▶ Dieser dribbelt zur nächsten Stange, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ A und C führen vor dem Hütchen eine frei wählbare Finte aus, ehe sie zu B bzw. D passen.
- ▶ A und C müssen das Hütchen zunächst vollständig umdribbeln, ehe sie zu B bzw. D passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.