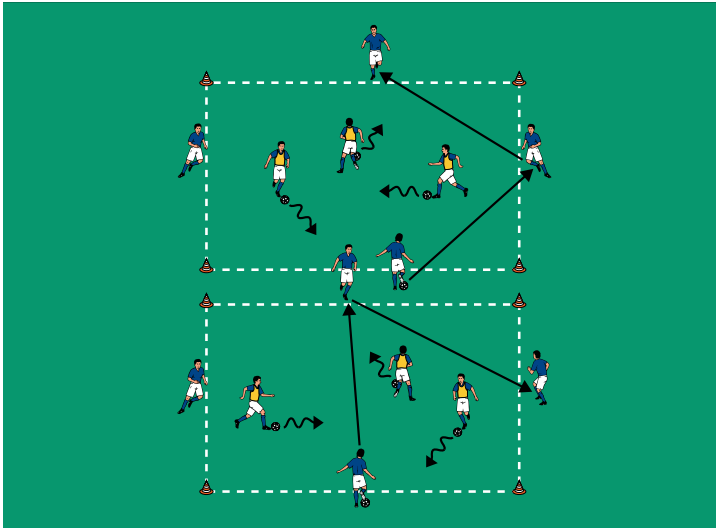


THEMA: ZWEIKÄMPFE GEWINNEN UND SOFORT UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STÖRUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Je 4 Pass- und 3 Dribbelspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Passspieler haben 1 die Dribbelspieler jeweils 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich mit genau 2 Kontakten in den eigenen Reihen zu (annehmen, spielen).
- ▶ Die Dribbelspieler dribbeln frei durch die Felder.
- ▶ Dabei müssen sie möglichst viele Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Dribbelspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passspieler dürfen jeweils nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Der Trainer gibt Finten für die Dribbelspieler vor (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten mehr Pässe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf stramme und präzise Zuspiele achten.
- ▶ Die Dribbelspieler sollen den Ball eng am Fuß führen und ständig in Bewegung sein.
- ▶ Die Passspieler müssen darauf achten, mit ihren Zuspielen keinen der Dribbelspieler zu treffen.
- ▶ Diese sollen den Passspielern jedoch nicht gezielt in den Weg dribbeln.