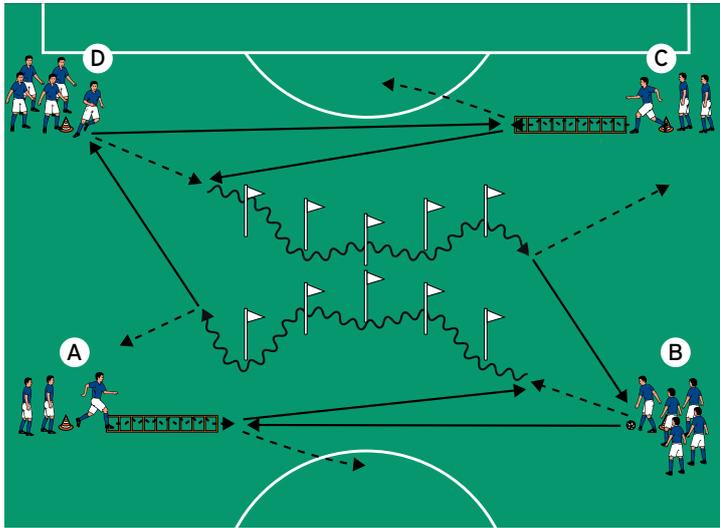


THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-, DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem 20 x 20 Meter großen Viereck aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die jeweils ersten Spieler einen Ball haben

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Hütchentor und stoppen den Ball.
- ▶ Dann laufen sie zum Hütchentor gegenüber, passen den dort liegenden Ball zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber und laufen nach.

VARIATIONEN

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt aus dem Hütchentor gegenüber gerade zurück dribbeln und durch das eigene Hütchentor zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang als Trainer durch Zuruf starten. Später sollen sich die jeweils ersten Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr weiterrollt.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, in freie Räume dribbeln und frühstmöglich bei freiem Passweg spielen.
- ▶ Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so ein noch genaueres Passspiel fordern.