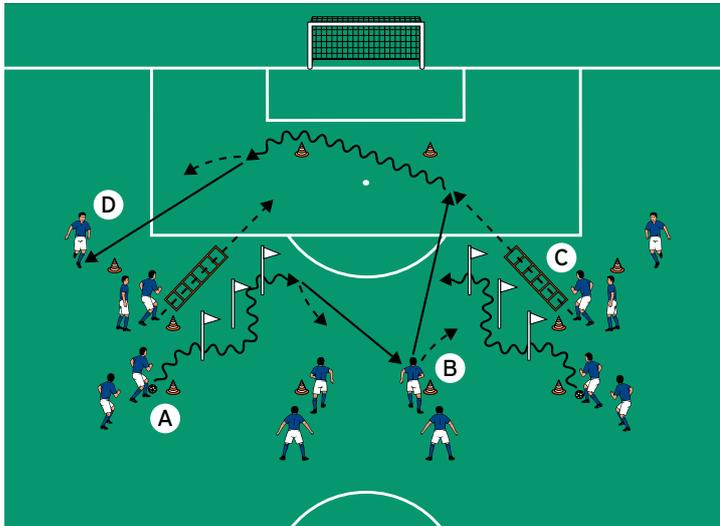


THEMA: SPIELZUG AM STRAFRAUMECK



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-, DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen, Stangen und 2 Koordinationsleitern einen Parcours markieren
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Über beide Seiten gleichzeitig spielen: A dribbelt im Slalom um die Stangen und passt auf B.
- ▶ Gleichzeitig läuft C durch die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt in den Lauf von C.
- ▶ Dieser nimmt nach vorne mit, umdribbelt das Wendehütchen und passt zu D.
- ▶ D nimmt kurz an und mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihrem Abspiel jeweils zur nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.
- ▶ Zusätzlich zwischen den Hütchen im Strafraum 1 Stange aufstellen, die jeweils von beiden Spielern C mit einer Finte umdribbelt werden muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein gutes Timing bei den Zuspielen von B in den Lauf von C achten.
- ▶ Die Spieler müssen nach ihrem Abspiel aufmerksam zur jeweils nächsten Position laufen, um die Passkombinationen jeweils nicht zu behindern.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß bzw. den Lauf der Mitspieler fordern.