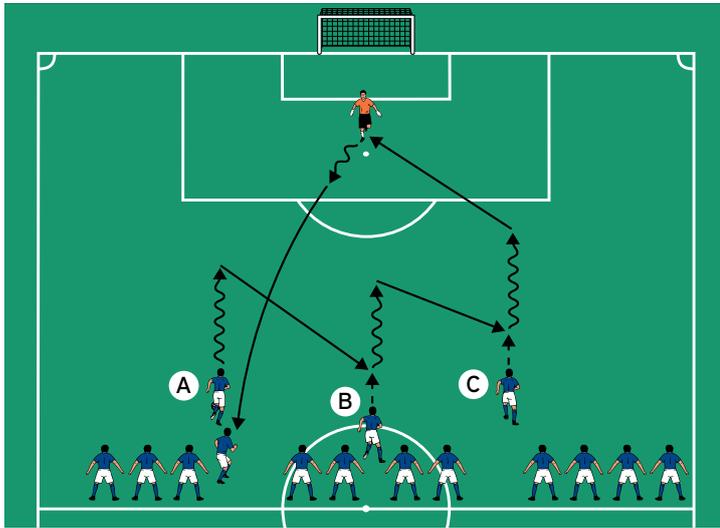


THEMA: ÜBERZAHL IN KONTERSITUATIONEN



AUFWÄRMEN 2:

TEMPODRIBBLING MIT TORHÜTER-FLUGBALL

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Auf Höhe des Mittelkreises 3 Positionshütchen markieren und die Spieler daran verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt in Richtung Strafraum und passt zurück auf B.
- ▶ B dribbelt ebenfalls in Richtung Strafraum und passt zurück auf C.
- ▶ C dribbelt zum Strafraum und passt zum Torhüter.
- ▶ Der Torhüter nimmt kurz an und mit und spielt einen Flugball auf den jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ C schießt halbhoch, sodass der Torhüter den Ball fangen kann ('warmschießen'). Anschließend legt dieser sich selbst zum Flugball vor.
- ▶ In entgegengesetzter Richtung spielen: Der erste Spieler bei C startet ins Dribbling usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler vor dem Tempodribbling ausreichend aufgewärmt sind.
- ▶ Auf präzise Flugbälle des Torhüters achten.
- ▶ A soll möglichst mit dem ersten Kontakt nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.