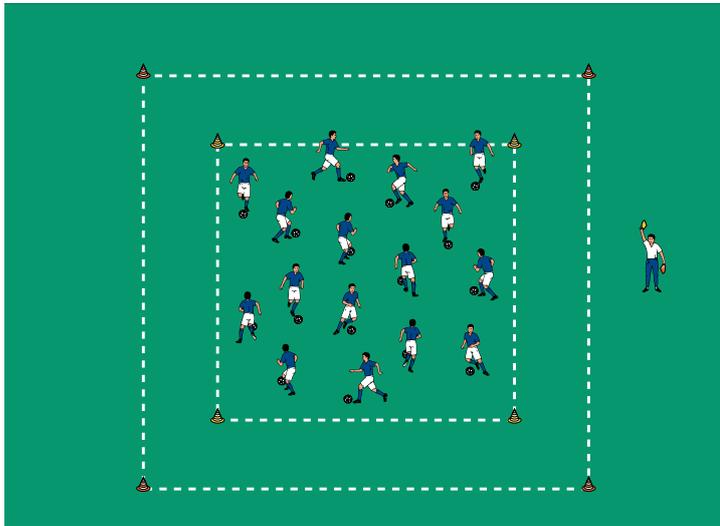


THEMA: IM 1 GEGEN 1 AM FLÜGEL DURCHSETZEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IM GROSSEN UND KLEINEN QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Innenquadrat sowie ein 15 x 15 Meter großes Außenquadrat errichten und diese farblich kennzeichnen (z.B. rote und gelbe Hütchen)
- ▶ Der Trainer hält je 1 rotes und 1 gelbes Hütchen in der Hand
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball in den Feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei im Außenquadrat.
- ▶ Der Trainer bestimmt ein Feld, indem er das entsprechendfarbige Hütchen hochhält (z. B. Innenquadrat).
- ▶ Daraufhin dribbeln alle Spieler kreuz und quer im Innenquadrat usw.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Dribbelarten vorgeben: z.B. Innen-, Außenseite, Sohle usw.
- ▶ Hält der Trainer das Hütchen für das Außenquadrat in die Höhe, müssen die Spieler schnellstmöglich zu den jeweiligen Eckhütchen dribbeln und sich dort gleichmäßig verteilen.
- ▶ Im Innenquadrat zusätzlich einige Hütchen aufstellen, die umdribbelt werden müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Den Ball mit jedem Schritt berühren!
- ▶ Beidfüßig dribbeln!