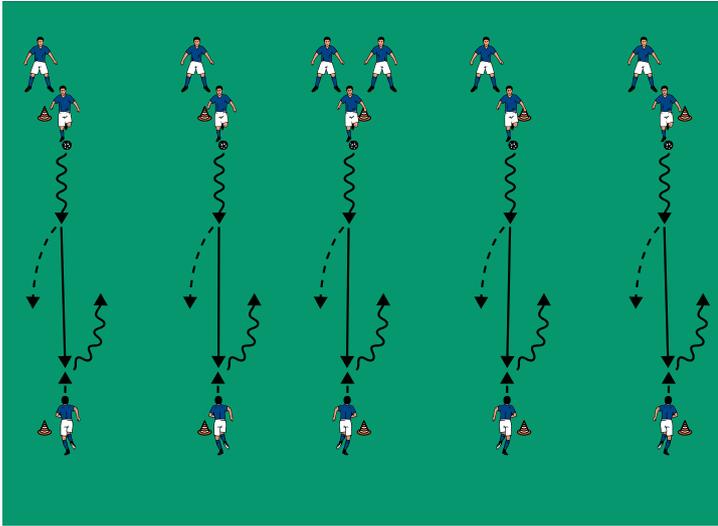


THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK ZU DRITT

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 2 Hütchen (Abstand 20 Meter) 5 Übungsstrecken im Abstand von jeweils 10 Metern errichten
- ▶ Jeder Übungsstrecke 3 Spieler mit 1 Ball zuweisen

ABLAUF

- ▶ Aufgabe 1: Zum Spieler gegenüber dribbeln und den Ball übergeben.
- ▶ Aufgabe 2: Aus dem kurzen Andribbeln zum Gegenüber passen und dem Ball nachlaufen. Der Passempfänger nimmt den Ball nach vorne an und mit, spielt zum Gegenüber usw. (siehe Abbildung).
- ▶ Aufgabe 3: B lässt das Zuspiel von A klatschen. Anschließend legt A den Ball seitlich ab, B nimmt den Ball an und mit und passt zum Spieler gegenüber. Dieser lässt ebenfalls klatschen usw.
- ▶ Aufgabe 4: Der Passgeber stellt sich nach dem Abspiel breitbeinig hin, und der Passempfänger spielt nach der Ballan- und -mitnahme durch seine Beine zum nächsten Spieler. Anschließend laufen beide Spieler auf die andere Seite.
- ▶ Aufgabe 5: Jeweils Flugbälle zum Spieler gegenüber.

VARIATIONEN

- ▶ Finten (Körpertäuschung, Übersteiger) ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nach jedem Abspiel kurz antreten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine beidfüßige Ausführung achten.
- ▶ Zwischen den Aufgaben kurze Dehnphasen einplanen.
- ▶ Jede Aufgabe etwa 3 Minuten lang durchführen.
- ▶ Die relativ lange Übungsstrecke (20 Meter) zwischen den Hütchen schult bereits beim Aufwärmen die Ausdauer.
- ▶ Es kann auch mit 4 Spielern je Strecke geübt werden.