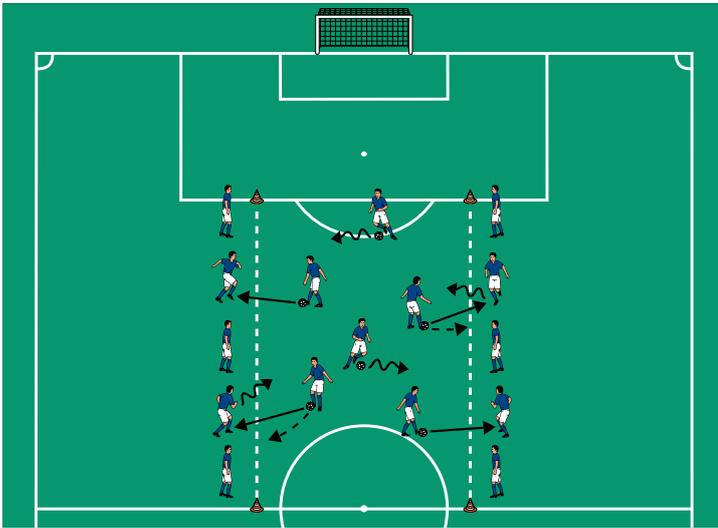


THEMA: VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 36 x 24 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Außenspieler einteilen und an den Linien des Feldes aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Sie suchen sich einen Außenspieler, passen ihm zu und tauschen mit ihm sofort die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Das Feld verkleinern und den Ball übergeben/übernehmen.
- ▶ Die Spieler im Zentrum passen sich 3 Bälle untereinander zu. Nach jedem dritten Kontakt passen sie jeweils zu einem Außenspieler weiter, der zurück ins Feld passt. Anschließend tauschen die Passgeber mit den jeweiligen Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung beim Dribbling fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel aufnehmen.
- ▶ Als Außenspieler mit Tempo ins Feld dribbeln.