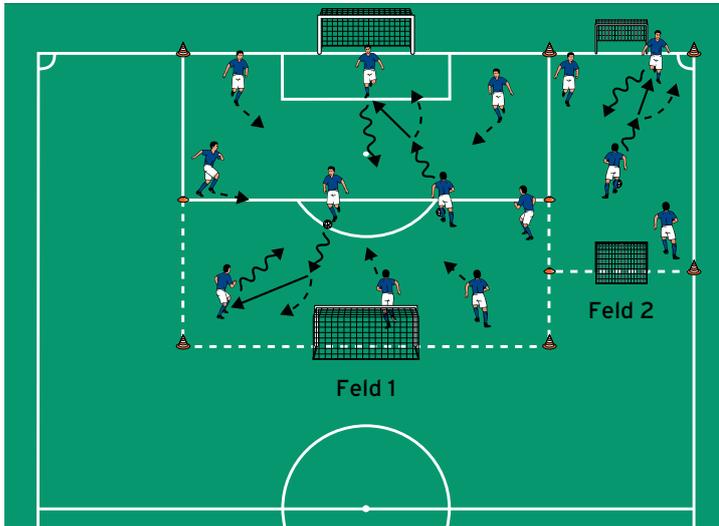


THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM FELD

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Feld 2: In der Ecke einer Spielfeldhälfte ein 20 x 14 Meter großes Feld errichten
- ▶ Zwei Gruppen einteilen und jeweils fest einem Feld zuweisen

FELD 1

- ▶ 2 Ballbesitzer dribbeln, alle übrigen Spieler laufen frei im Feld umher.
- ▶ Die Spieler passen sich gegenseitig zu.

FELD 2

- ▶ 1 Ballbesitzer dribbelt, alle übrigen Spieler laufen frei im Feld umher.
- ▶ Der Ballbesitzer passt auf einen Mitspieler, der kurz an- und mitnimmt, ins Zentrum dribbelt usw.

VARIATIONEN

- ▶ Einen weiteren Ball ins Spiel bringen.
- ▶ In den Gruppen in festen Zweiergruppen zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler ohne Ball sollen sich außen an den Seiten der Felder anbieten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt zur Feldmitte an- und mitnehmen.