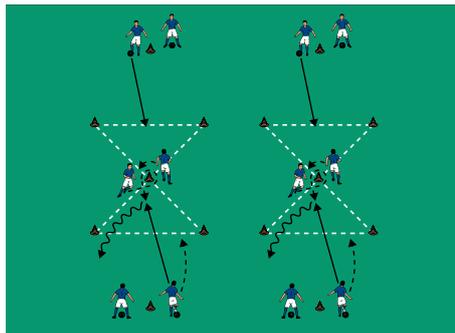
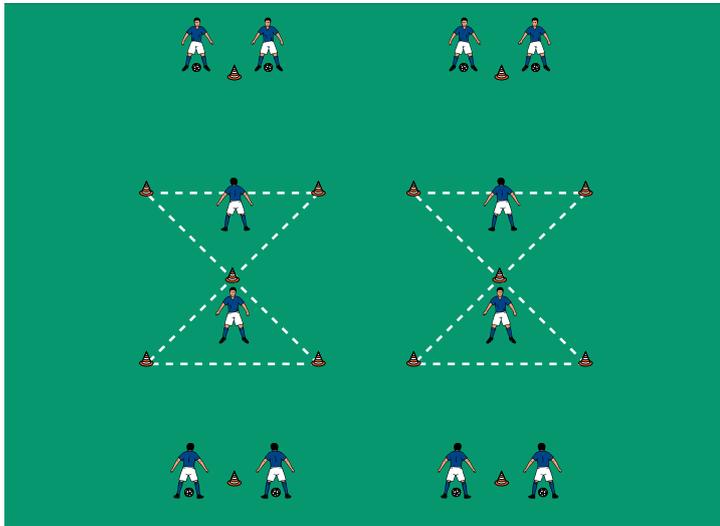
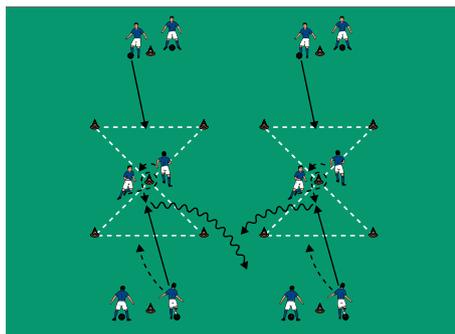


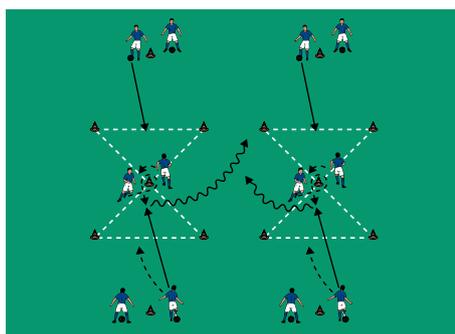
THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-ÜBUNG

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen im Viereck in einem Abstand von 15 Metern zueinander aufstellen
- ▶ Mittig zwischen 2 Starthütchen je 2 aneinander-grenzende Hütchendreiecke (Seitenlänge: 3 Meter) markieren
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball in den Hütchendreiecken, alle anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler im Hütchendreieck umlaufen das zentrale Hütchen und fordern ein flaches Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen ihren Abspielen in die Hütchendreiecke nach.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler diagonal nach vorne benachbarten Starthütchen an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler diagonal zum benachbarten Hütchen auf der jeweils anderen Seite an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf zunächst erleichtern, und jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber erst nach Blickkontakt zu den Mitspielern in den Hütchendreiecken zuspielen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Beim Dribbling zu entfernten Starthütchen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.