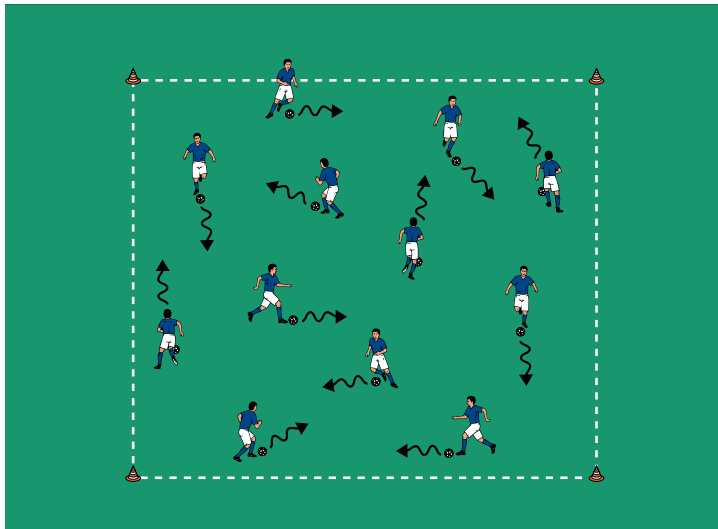


THEMA: BALLORIENTIERTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

INZELARBEIT MIT BALL

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen 1 Übungsraum markieren
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler führen folgende balltechnische Aufgaben aus:
 - ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld und vermeiden dabei Zusammenstöße mit Mitspielern.
 - ▶ Die Spieler halten den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle an, setzen sich kurz auf den Ball und dribbeln dann in entgegengesetzter Richtung weiter, nachdem sie den Ball mit der Innenseite hinter das Standbein gespielt haben.
 - ▶ Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu und tauschen den Ball. Nach einer Ballübergabe erfolgt jeweils ein kurzes Tempodribbling in den freien Raum.
 - ▶ Den Ball aus dem Jonglieren heraus über Kopfhöhe spielen, mit der Stirn nach hinten köpfen und rücklings mit beiden Händen fangen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler führen im Dribbling schnelle Körperdrehungen hinter dem Ball aus.
- ▶ Nachdem die Spieler den Ball aus dem Jonglieren über Kopf gespielt haben, setzen sie sich schnell hin und fangen den herunterfallenden Ball im Sitzen. Danach werfen sie den Ball im Aufstehen so hoch, dass sie direkt weiterjonglieren können.
- ▶ Auf Kommando "stürmen" die Spieler mit Ball einige Meter aus dem Feld und bauen dabei viele Finten und Drehungen ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Abwechslungsreiche Übungsformen mit Ball immer wieder ins Aufwärmen einbauen!
- ▶ Die Spieler ermuntern, Kreatives und Eigenständiges auszuprobieren.
- ▶ Zwischendurch mit Dehnungsübungen unterbrechen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.