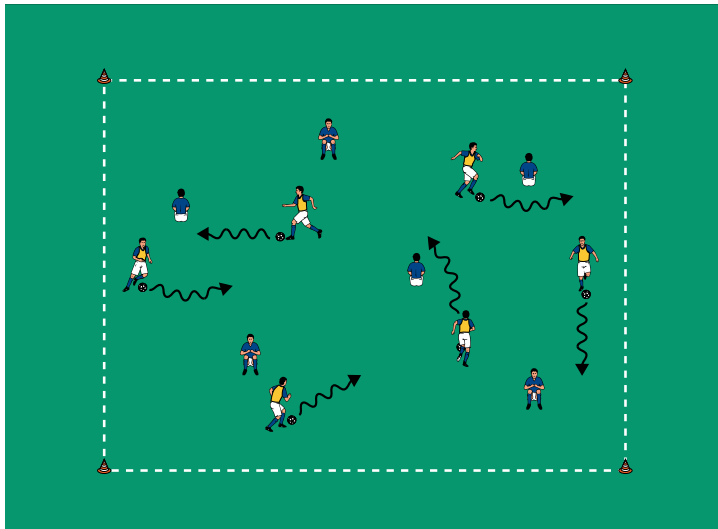


## THEMA: GEGNERISCHE ANGREIFER IM RÜCKEN STELLEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### SPIELER-HINDERNISSE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren.
- ▶ Die Spieler in 2 gleich große Gruppen einteilen.
- ▶ Eine Gruppe verteilt sich sitzend im Feld.
- ▶ Die Spieler der anderen Gruppe haben je 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln mit wechselnden Aufgaben um die sitzenden Spieler:
  - Freies Dribbling um die sitzenden Spieler.
  - Dribbling nur mit der Innen-/Außenseite.
  - Jeden sitzenden Spieler einmal komplett umdribbeln.
  - Die sitzenden Spieler breiten die Arme aus. Die Ballbesitzer passen jeweils vorbei, springen über einen Arm und dribbeln weiter.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen den beiden Gruppen.

##### VARIATION

- ▶ Die Spieler der anderen Mannschaft agieren als Störspieler. Nach einer Balleroberung passen sie sofort zurück. Welche Gruppe schafft in 3 Minuten die meisten Ballgewinne?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Übung eignet sich besonders bei großen Gruppen, in denen nicht für jeden Spieler ein Ball zur Verfügung steht.
- ▶ Die Spieler sollen eng und sicher dribbeln.
- ▶ Die Torhüter in die Ballaufgaben integrieren.