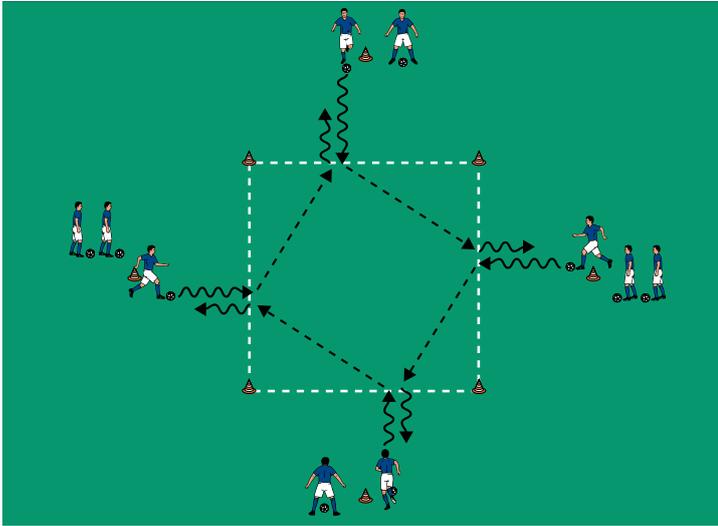


## THEMA: EINE GUTE TECHNIK BEDEUTET EINEN GUTEN ERSTEN KONTAKT



### AUFWÄRMEN 1:

#### ERSTER-KONTAKT-VIERECK I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ 5 Meter hinter jeder Seitenlinie 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln zum Viereck und stoppen den Ball auf der Seitenlinie.
- ▶ Dann laufen die Spieler zum linken Ball und nehmen diesen Ball zum linken Starthütchen mit.

##### VARIATIONEN

- ▶ Zum rechten/linken Ball laufen und zum linken/rechten Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Zum Ball gegenüber laufen und zum eigenen Starthütchen mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen eigenständig gleichzeitig starten.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle so auf der Seitenlinie stoppen, dass er ruhig liegt.
- ▶ Besonders auf den ersten Ballkontakt bei der Mitnahme achten.