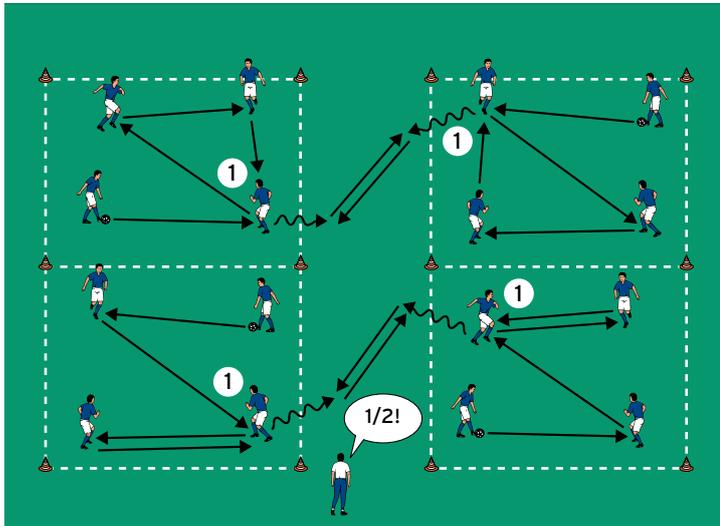


THEMA: HOCHMOTIVIERT ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLER BALLTAUSCH

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ In allen Gruppen passen sich die Spieler zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler in den Zwischenraum und tauschen dort den Ball.
- ▶ Auf Kommando 1 mit dem Spieler aus dem angrenzenden Feld, auf Kommando 2 mit dem quer gegenüberliegenden Feld und auf Kommando 3 mit dem diagonal gegenüberliegenden Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Balltausch müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nach dem Balltausch müssen die Spieler den Ball 5-mal jonglieren, bevor sie ins eigene Feld zurückdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten sich möglichst direkt und scharf in der Gruppe zuspielen.
- ▶ Durch die Zahlenvorgaben müssen die Spieler schnell reagieren.
- ▶ Die Dribblings sollten jeweils im höchsten Tempo erfolgen.