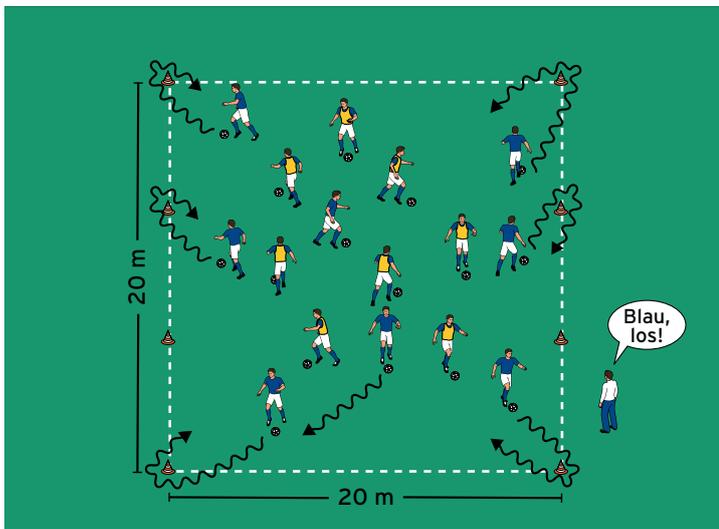


**THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**DRIBBLING IM VIERECK**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler dribbeln im Hütchenviereck.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler eines Teams um eines der Hütchen und kehren ins Feld zurück.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Hütchen 2-mal umdribbeln.
- ▶ Zu einem Hütchen dribbeln, 5 Liegestütze ausführen und anschließend ins Feld zurückdribbeln.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite usw.).
- ▶ Das Dribbeltempo stetig variieren.