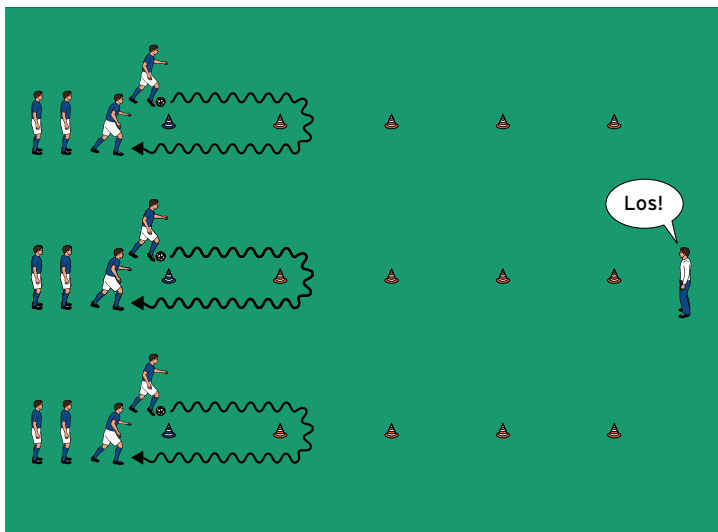


THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

STAFFELLÄUFE

ORGANISATION

- ▶ 3 Gruppen einteilen.
- ▶ Für jede Gruppe vor dem Starthütchen eine S-linienlinie markieren.
- ▶ Als Starthütchen die Eckpunkte der Feldes aus Aufwärmen 1 verwenden.
- ▶ Jede Gruppe hat 2 Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbelt der jeweils erste Spieler ums erste Hütchen und wieder zurück zur Ausgangsposition.
- ▶ Anschließend übergibt er den Ball an den nächsten Spieler usw.

Haben alle Spieler das erste Hütchen passiert, dribbeln die Spieler ums zweite, dann ums dritte und schließlich ums vierte Hütchen.

Der Durchgang ist beendet, wenn der letzte Spieler der Gruppe vom vierten Hütchen wieder zur Ausgangsposition zurückgekehrt ist.

Welche Gruppe ist als erste fertig?

WEITERE AUFGABEN

- ▶ Den Ball nach dem Umdribbeln zurückpassen. Bis zum Hütchen jonglieren und auf dem Rückweg dribbeln.
- Rückwärts laufen mit Ball am Fuß/in der Hand.
- Einen Ball dribbeln, einen zweiten tragen.
- Der erste Spieler jeder Gruppe bringt zu jedem Hütchen einen Ball (dribbeln oder tragen). Der zweite bringt den Ball wieder zurück usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur aktiven Erholung passen sich Spieler in den Gruppen zwischen den einzelnen Durchgängen locker zu.

Der Wettkampfcharakter der Staffeln macht den Spielern großen Spaß.

Die Torhüter wärmen sich separat auf.