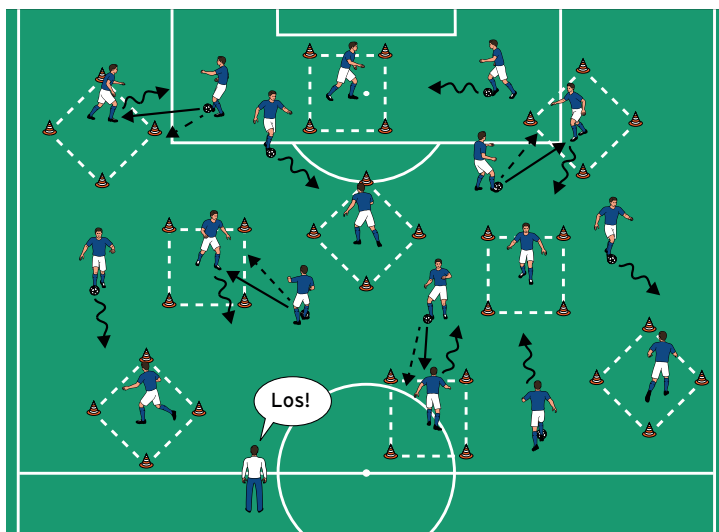


THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



AUFWÄRMEN 1:

BALLANNAHME IM QUADRAT I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 9 Hütchenquadrate (Seitenlänge: jeweils 2 Meter) markieren.
- ▶ Jedem Quadrat einen Spieler zuweisen.
- ▶ Die übrigen Spieler mit je 1 Ball frei im Feld verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie zu einem beliebigen Quadrat und passen zum dort postierten Mitspieler.
- ▶ Dieser nimmt jeweils an und mit und tauscht mit dem Passgeber die Position und Aufgabe.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel zunächst prallen lassen. Anschließend den erneuten Pass ins Feld an- und mitnehmen sowie Position und Aufgabe wechseln.
- ▶ Mit Tempo über eine (vorgegebene) Linie aus dem Quadrat dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf das Kommando sollen die Spieler das Tempo deutlich erhöhen und zügig einen freien Partner anspielen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen und mit einem kurzen Antritt schnell wegstarten.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen jeweils die Umgebung und die Mitspieler beobachten, damit nicht 2 Bälle in ein Quadrat gespielt werden.
- ▶ Bei kleineren Gruppen die Anzahl der Hütchenquadrate anpassen.