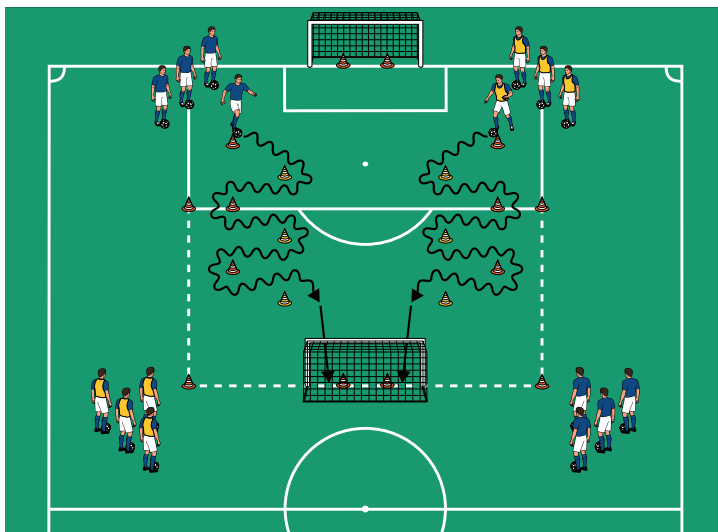


THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

ZICKZACK-DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION

ORGANISATION

- ▶ Die Parcours aus Aufwärmern 1 beibehalten.
- ▶ Zusätzlich im Abstand von 10 Metern mittig hinter den Parcours 2 Tore aufstellen.
- ▶ In jedem Tor 2 Zielzonen markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils einem Parcours zuweisen.
- ▶ Die Spieler beider Teams gleichmäßig auf die äußeren Starthütchen ihres Parcours verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler in den Parcours und umdribbeln die Hütchen im Slalom.
- ▶ Nach dem letzten Hütchen passen beide Spieler in die jeweilige Zielzone der "kurzen Ecke" und stellen sich gegenüber wieder an.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die jeweils nächsten Spieler von der anderen Seite usw.
- ▶ Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Jeweils in die lange Ecke des Tores passen.
- ▶ Vor dem letzten Hütchen eine Finte durchführen und in die Zielzonen passen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen. Die Spieler starten nun diagonal versetzt und schießen nach dem Dribbling auf das jeweilige Tor. Wer trifft zuerst?
- ▶ 4 Teams bilden, den Starthütchen zuweisen und durchnummerieren. Durch Zuruf bestimmen, wer gegen wen antritt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Außen um die Slalomhütchen dribbeln.
- ▶ Die Geschwindigkeit erhöhen, aber gleichzeitig die Kontrolle über den Ball behalten.
- ▶ Die Anschlussaktion schnell, aber effektiv ausführen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.