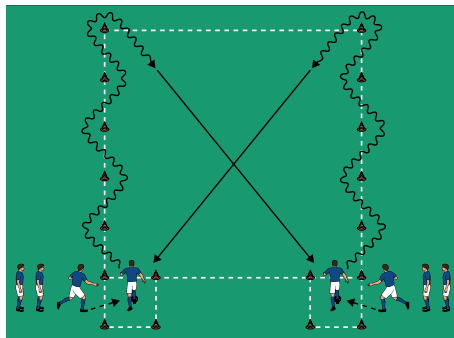
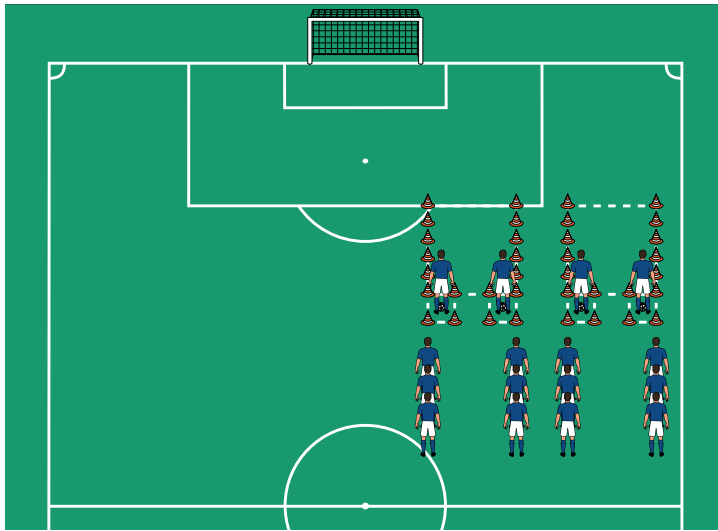


THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



Übung 1

AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN IM QUADRAT II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Auf den Seitenlinien zusätzlich je 4 Hütchen aufstellen.
- ▶ Zusätzlich an den Starthütchen je ein 2 x 2 Meter großes Annahmefeld errichten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Hütchen und passen vom Wendehütchen diagonal zur jeweils anderen Gruppe.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel zur anderen Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit der Außen-/Innenseite dribbeln.
- ▶ Im Wechsel mit der Außen- und Innenseite dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Nach dem Umdribbeln des Wendehütchens Blickkontakt mit dem diagonal gegenüberstehenden Spieler aufnehmen und mit der Innenseite ins Annahmefeld zuspelen.
- ▶ Auf präzise Pässe achten: Das Standbein muss nach dem Umdribbeln des Wendehütchens in Passrichtung zeigen (frontale Stellung zum Mitspieler)!
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Spieler, die das rechte Wendehütchen umdribbeln, passen mit links und umgekehrt.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.