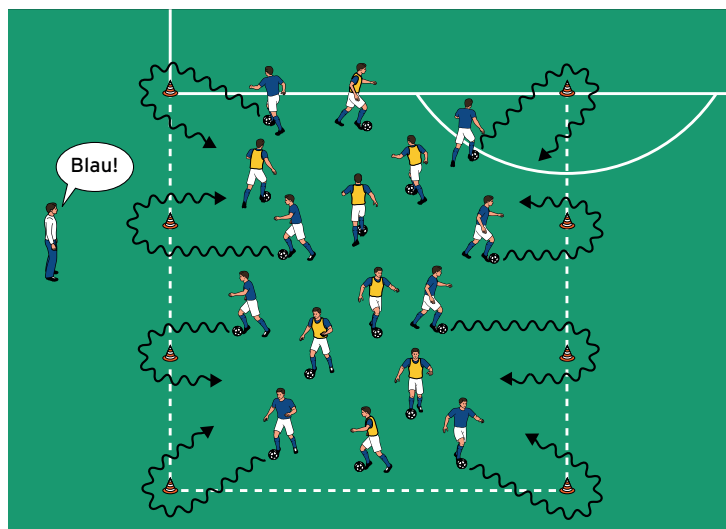


THEMA: GEZIELTES PRESSING ZUR BALLEROBERUNG



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 (z. B. nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite usw.).
- Das Dribbeltempo stetig variieren.