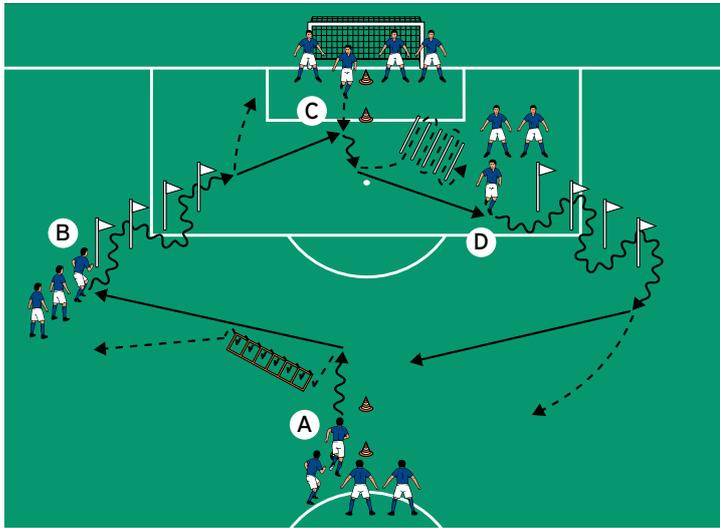


THEMA: NACH INNEN IN RICHTUNG TOR DRIBBELN!



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKLICHKEITS- PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Mit Stangen, Hütchen und einer Koordinationsleiter einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt nach vorne, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B umdribbelt die Stangen und passt zum entgegenkommenden C.
- ▶ C passt zu D und umläuft die flach liegenden Stangen per Sidestep.
- ▶ D dribbelt im Slalom um die Stangen, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ B und C, sowie D und A spielen sich jeweils 2-mal zu: Die Passempfänger lassen prallen und erhalten dann das zweite Zuspiel in den Lauf.
- ▶ Die Geschicklichkeits-Aufgaben variieren (z. B. rückwärts laufen, über Minihürden springen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein beidfüßiges Dribbling einfordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf eine technisch einwandfreie Ausführung der Geschicklichkeitsaufgaben achten.