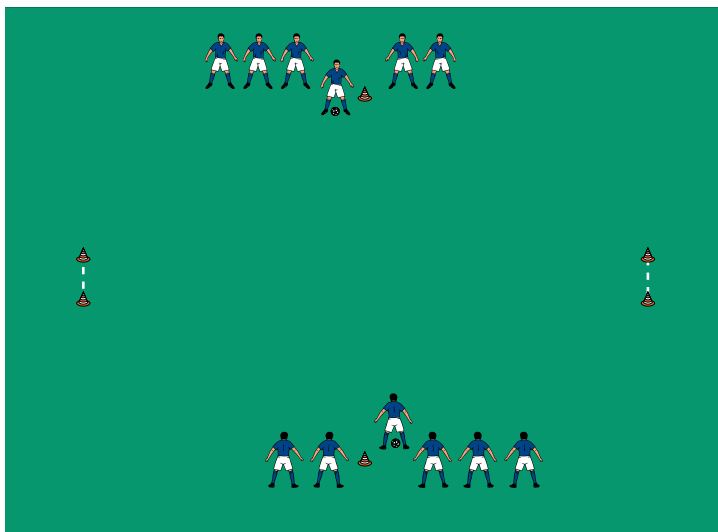


THEMA: MOTIVIERENDE ZWEIKAMPFFORMEN



AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Eine Raute markieren und an 2 Seiten gegenüber jeweils ein 2 Meter großes Hütchentor errichten
- ▶ Die Mannschaft in 2 gleich großen Gruppen gegenüber postieren
- ▶ Die Gruppenersten jeweils mit Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Startspieler dribbeln gleichzeitig zur anderen Seite und übergeben den Ball jeweils an den nächsten Spieler usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Gruppenersten starten gleichzeitig, durchdribbeln das jeweils rechte Hütchentor und passen zum nächsten Spieler gegenüber.
- ▶ Beim zweiten Durchgang jeweils das linke Hütchentor durchdribbeln.

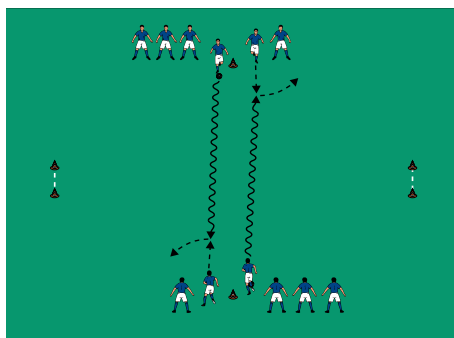
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Gruppenersten starten gleichzeitig, legen den Ball auf der Linie des jeweils rechten Hütchentores mit der Sohle ab und übernehmen den Ball des Mitspielers am anderen Hütchentor.
- ▶ Anschließend passen sie nach einem kurzen Dribbling auf den nächsten Spieler gegenüber.

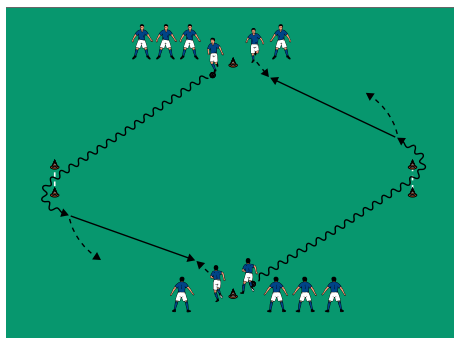
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein taktisch richtiges Übergeben/Übernehmen des Balles achten: Das rechte Spielbein übergibt den Ball an das ebenfalls rechte Spielbein des Partners.
- ▶ Dem dribbelnden Spieler entgegengehen und den Ball aus dem Lauf übernehmen.
- ▶ Den Kopf hochnehmen, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Bei Übung 3 den Ball genau auf der Linie ablegen und auf ein technisch sauberes Stoppen mit der Sohle achten.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

