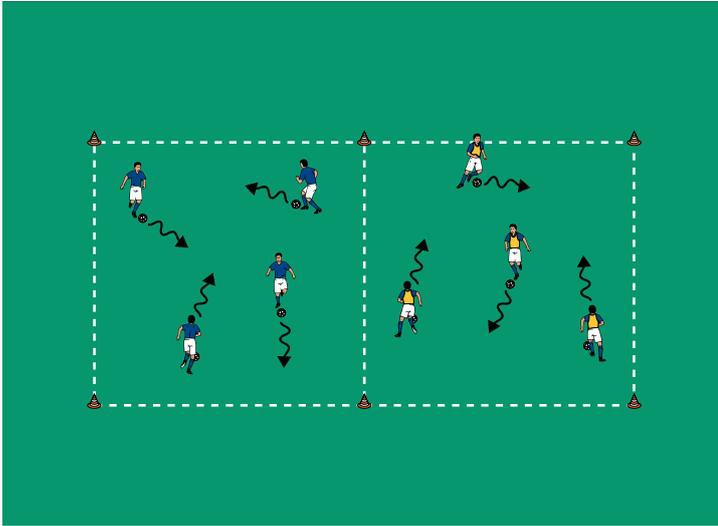


THEMA: IN KLEINEN GRUPPEN FINTEN LERNEN



AUFWÄRMEN 1:

RHYTHMISCHES DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Quadrate errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln mit verschiedenen Zusatzregeln durch die Felder.
- ▶ Feld 1: 2-mal mit dem rechten und 3-mal mit dem linken Fuß dribbeln.
- ▶ Feld 2: 2-mal mit dem linken und 3-mal mit dem rechten Fuß dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler sofort ins jeweils andere Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Die Kontaktvorgaben variieren.
- ▶ Der Trainer ruft jeweils eine Finte auf, die die Spieler ausführen müssen (z. B. Schere, Übersteiger).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Kontaktvorgaben unbedingt einhalten.
- ▶ Dabei dürfen sie sowohl mit der Innen- als auch mit der Außenseite spielen.
- ▶ Die Spieler sollen den Fußwechsel gezielt vorbereiten, indem sie mit dem letzten Kontakt zur jeweils anderen Seite spielen.