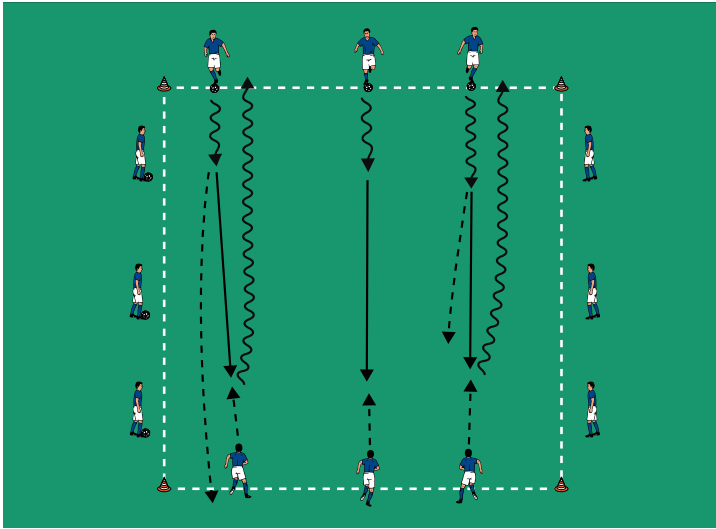


THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 1:

4-SEITEN-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Seitenlinien verteilen, wobei die Spieler auf 2 nebeneinanderliegenden Seiten Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln kurz an, passen zu den Spielern gegenüber und laufen ihrem Pass nach
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel ins Dribbling an und mit.
- ▶ Anschließend starten die Spieler mit Ball auf der anderen Seitenlinie.

VARIATIONEN

- ▶ Den Partner in der Feldmitte umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Den Partner in der Feldmitte mit Schulterkontakt umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Den Partner in der Feldmitte mit eingehakten Armen umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Zur Seitenlinie gegenüber dribbeln/laufen, den Ball zurückkappen und dann zum Partner zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler benötigt einen Partner auf der Seitenlinie gegenüber. Bei ungerader Spielerzahl auf einer Seitenlinie zwei Spieler hintereinander postieren, die abwechselnd starten.
- ▶ Auf freie Passwege achten, Zusammenstöße in der Feldmitte vermeiden und als Passempfänger den zugespielten Bällen entgegenlaufen.
- ▶ Bei freiem Raum das Lauf- und Dribbeltempo erhöhen.