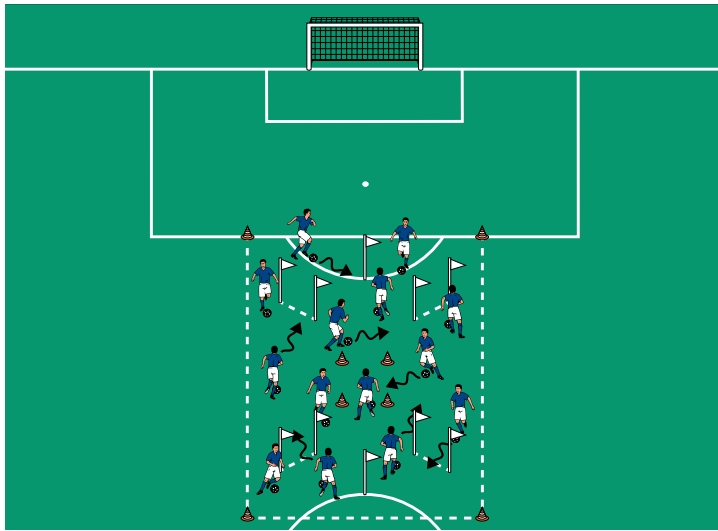


## THEMA: STÜRMERVERHALTEN MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBLING IM STANGEN- UND HÜTCHENPARCOURS

##### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Feld markieren
- ▶ Darin einen Parcours mit Hütchen und Stangentoren aufbauen
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Dabei umdribbeln sie die Hütchen, dribbeln durch die Stangentore und führen verschiedene vorgegebene Dribbeltechniken aus (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite dribbeln, den Ball mit der Sohle ziehen usw.).

##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt das Dribbeltempo per Handzeichen vor (1 = langsam, 2 = mittel, 3 = schnell).
- ▶ Nur die Hälfte der Spieler hat je 1 Ball. Alle anderen agieren als Anspieler, die jeweils vor den Hütchen und Stangen Anspiele der Ballbesitzer fordern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßiges Dribbling einfordern.
- ▶ Drehungen und kurze Richtungswechsel einbauen.