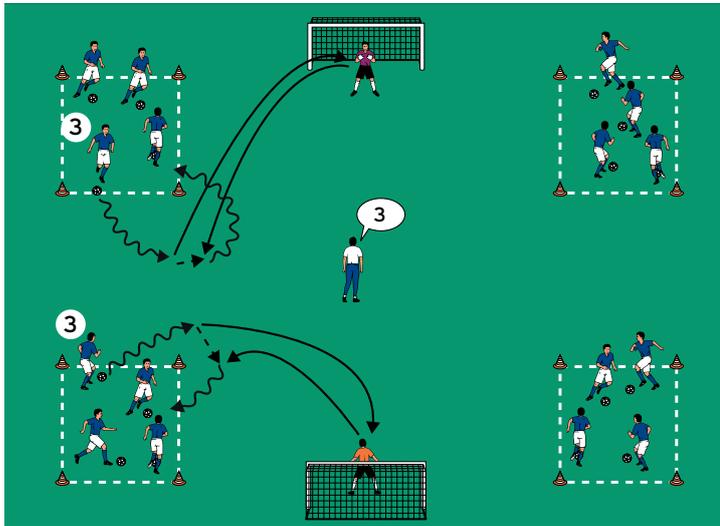


THEMA: MUTIG IN DEN OFFENSIVEN ZWEIKAMPF



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-FLUGBÄLLE

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen
- ▶ 4 Bewegungsräume markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst frei mit Ball in den Feldern.
- ▶ Im Wechsel von rechts und links üben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler aus den beiden Feldern und spielen einen Flugball zum jeweiligen Torhüter.
- ▶ Diese fangen die Zuspiele und werfen jeweils hoch zurück.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuwürfe und dribbeln zurück in ihre Felder.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer 2 Spieler in den beiden anderen Feldern auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst wieder zurück ins Feld dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Jeweils 2 Gruppen spielen gegeneinander.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bevor der Trainer die ersten Flugbälle fordert, sollten die Spieler einige Minuten locker dribbeln (allgemeine Erwärmung).
- ▶ Nach einigen Minuten sollten die Gruppen die Seiten tauschen.