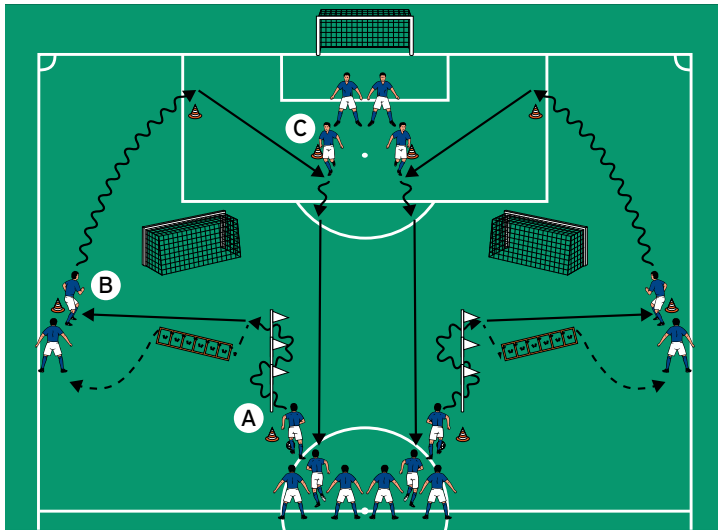


THEMA: DIAGONALE SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL- UND KOORDINATIONS- ONSPARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen.
- ▶ 2 Jugendtore als Hindernis aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und auf die Stationen verteilen.

ABLAUF

- ▶ A durchdribbelt die drei Stangen, passt auf B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B dribbelt Richtung Grundlinie und passt auf C, der in den Halbkreis dribbelt und zu A spielt.
- ▶ Gleicher Ablauf auf der anderen Seite.
- ▶ Die Spieler wechseln in ihrer Gruppe alphabetisch die Stationen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen wechseln die Seiten.
- ▶ Zwischen B und der Grundlinie einen Dummy aufstellen, der mit einer Finte umspielt werden muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.
- ▶ Präzise Pässe mit dem rechten oder linken Fuß spielen.
- ▶ B nimmt das Zuspiel direkt in die Vorwärtsbewegung mit.