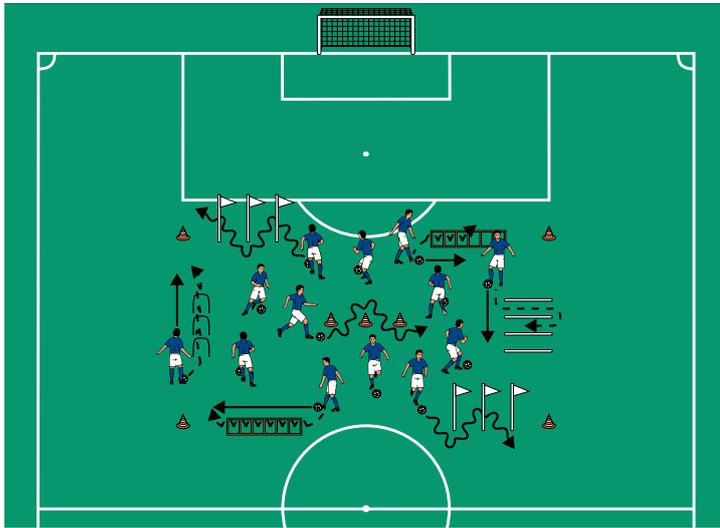


THEMA: DIE BREITE DES FELDES NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Feld mit einem Parcours aufbauen
- ▶ Dabei mit 2 Koordinationsleitern sowie Stangen und Hütchen 7 kleine Stationen errichten
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Dabei suchen sie sich immer wieder eine freie neue Station und führen vorgegebene Geschicklichkeitsaufgaben aus (z. B. an den Stangen vorbei passen und im Sidestep um die Stangen laufen, im Slalom um die Hütchen dribbeln usw.).

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Spieler dürfen ihre Geschicklichkeitsaufgaben an den Stationen selbst kreativ wählen.
- ▶ Die Spieler müssen frei wählbare Finten ins Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stationen eher am Rand des Feldes aufbauen, damit im Zentrum Platz zum Dribbeln bleibt.
- ▶ Im Zentrum langsam dribbeln und die Geschicklichkeitsaufgaben an den Stationen zügig und präzise durchführen.