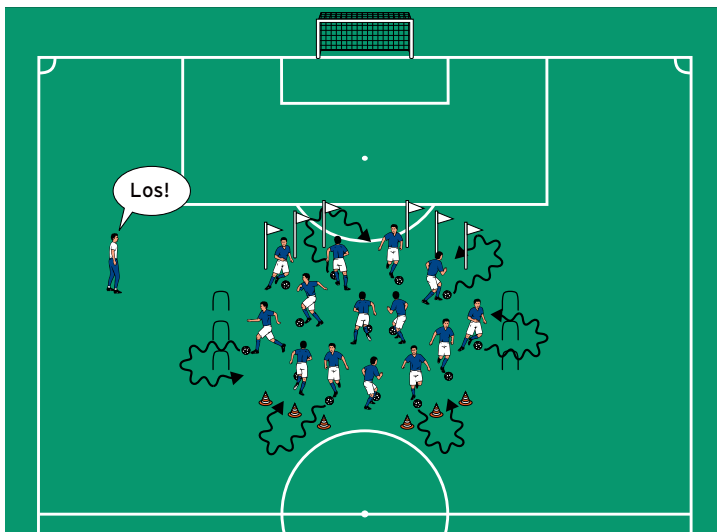


THEMA: GESCHICKT AUF DAS TOR SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN MIT ZUSATZ- AUFGABEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Stangen, Hütchen und Minihürden errichten
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball in der Mitte aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Zentrum umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Spieler die Stangen, Hütchen und Minihürden und kehren ins Zentrum zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Im Zentrum verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, nur Innen-/Außenseite, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Die Spieler dribbeln auf der Trainerkommando jeweils im Slalom um die Hütchen, Stangen und Minihürden, ehe sie ins Zentrum zurückkehren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Minihürden zur Verfügung, weitere Stangen auf Hütchen legen oder hohe Pylonen verwenden.
- ▶ Auf das Trainerkommando das Tempo erhöhen und schnellstmöglich um die Trainingshilfen dribbeln.
- ▶ Anschließend im Zentrum locker weiterdribbeln.