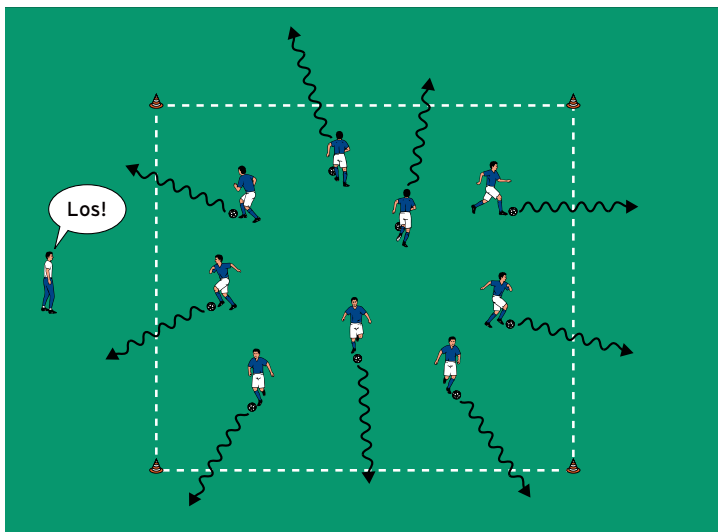


THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



AUFWÄRMEN 2:

PLÖTZLICHER TEMPOWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln alle Spieler mit höchstmöglichem Tempo aus dem Feld.
- ▶ Jede Linie darf jedoch von maximal 3 Spielern überdribbelt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen außerhalb des Feldes eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Die Spieler müssen außerhalb des Feldes 10-mal jonglieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler ist zuerst fertig?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Speziell im Kleingruppenttraining muss der Trainer keine komplexen Organisationsformen wählen.
- ▶ Die Antritte sollten bewusst mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.