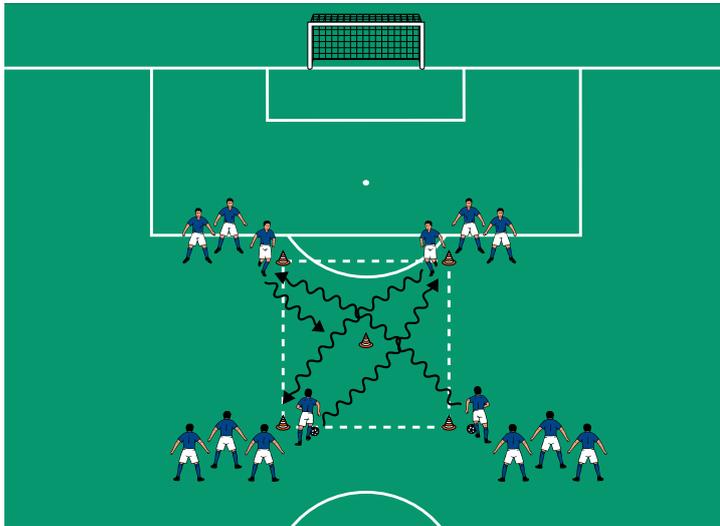


THEMA: IM MITTELFELD SICHER KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PENDELSTAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Starthütchen entfernen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig diagonal durch das Feld und übergeben den Ball jeweils an die diagonal gegenüberliegenden Spieler, die ebenfalls durch das Feld dribbeln usw.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die jeweils diagonal gegenüberliegenden Gruppen spielen zusammen. Welches Team steht zuerst wieder in der Ausgangsstellung?
- ▶ Die Ballbesitzer tragen zusätzlich einen weiteren Ball in den Händen, den sie ebenfalls übergeben.
- ▶ Die Spieler dribbeln am zentralen Hütchen vorbei und passen dann zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Die Spieler müssen das zentrale Hütchen einmal umdribbeln, ehe sie zur diagonal gegenüberliegenden Seite weiterdribbeln bzw. passen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Die Spieler sollen den Blick vom Ball heben, um nicht mit dem Spielern der jeweils anderen Gruppe zusammenzustoßen.
- ▶ Das Dribbeltempo kontinuierlich steigern.