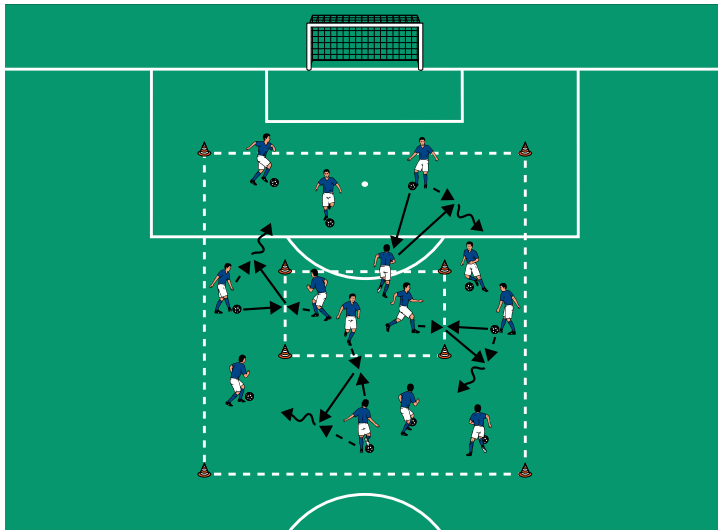


## THEMA: DURCH DAS ZENTRUM IN DIE SPITZE



### AUFWÄRMEN 1:

### TECHNIK IM DOPPELPASS-FELD

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ In der Feldmitte ein Rechteck aufbauen
- ▶ 4 Spieler ohne Bälle im zentralen Feld aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im übrigen Feld verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld frei umher, suchen sich einen freien Spieler im zentralen Feld und spielen einen Doppelpass.
- ▶ Anschließend suchen sie sich erneut einen freien Spieler usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger im zentralen Feld nehmen aus der Mitte heraus an und mit und tauschen mit dem Passgeber sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln frei umher. Die zentralen Spieler versuchen, den Ballbesitzern die Bälle vom Fuß zu spitzeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung im Dribbling fordern.
- ▶ Vor dem Zuspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger im Rechteck suchen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Spieler im zentralen Feld regelmäßig wechseln.