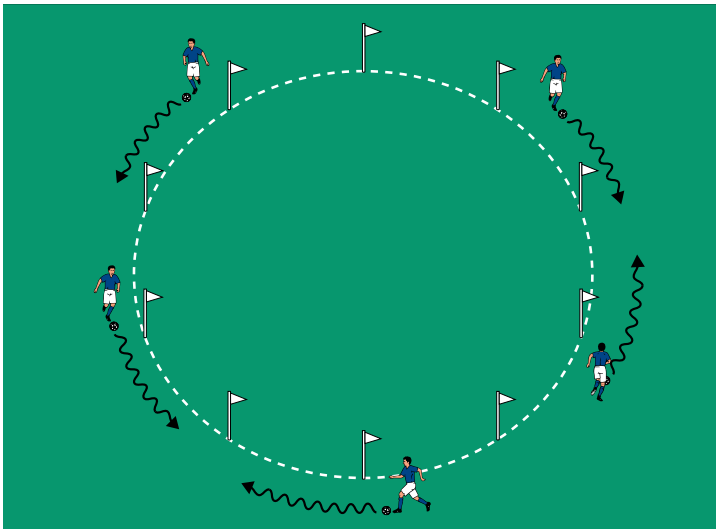


THEMA: FREIE RÄUME ERKENNEN UND NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

AUFWÄRMEN MIT BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler mit Bällen außen um den Kreis positionieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in frei wählbarer Richtung um das Feld.
- ▶ Dabei gilt: Jeder Schritt berührt den Ball!

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Jede zweite Stange vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Dribbelart vorgeben (z. B. Sohle, Spann, usw.).
- ▶ Im Slalom um die Stangen dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando zügig die Mitte durchqueren.
- ▶ Den Ball jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Das Dribbeltempo sukzessive steigern.
- ▶ Mit der Innen- und Außenseite führen.