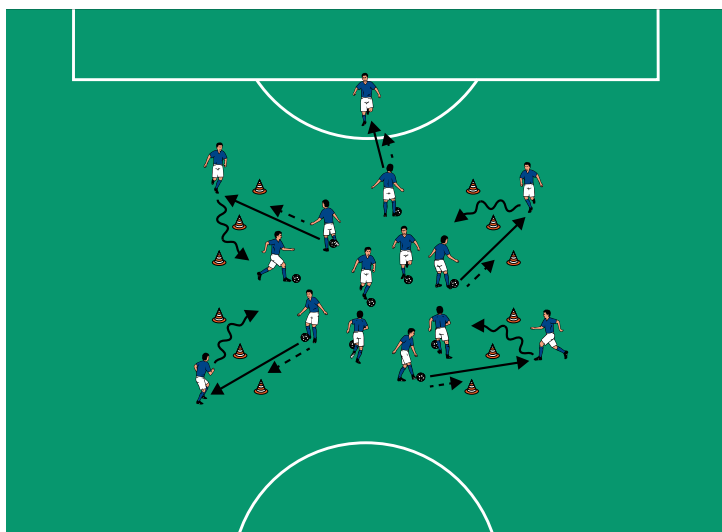


THEMA: AUS DEM ZENTRUM NACHRÜCKEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM FELD

ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie mit insgesamt vier 3er Hütchenreihen ein Feld gemäß Abbildung markieren
- ▶ 4 Spieler hinter den Hütchenreihen und 1 Spieler im Halbkreis vor dem Strafraum postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld dribbeln frei und passen bei Möglichkeit zu einem anspielbaren Außenspieler.
- ▶ Die Außenspieler nehmen ins Feld an und mit, während der Passgeber die jeweilige Position übernimmt usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler bleiben fest auf den zugeteilten Positionen und wechseln alle 3 Minuten.
- ▶ 5 gegen 5 im Feld auf Ballhalten, während die 5 Außenspieler als Wandspieler agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel einfordern.
- ▶ Die Außenspieler nehmen das Zuspiel in die Bewegung mit.