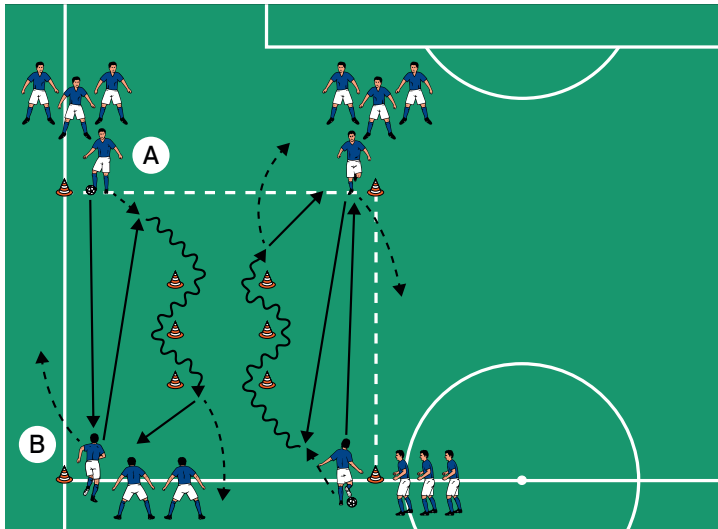


THEMA: BALLGEWINN IM MITTELFELDPRESSING UND SCHNELLES UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, ANNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren und im Zentrum 6 Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler A passen zu den gegenüberstehenden Mitspielern B, die sofort zurückprallen lassen.
- ▶ Anschließend nimmt A nach innen mit, dribbelt im Slalom um die zentralen Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei B, der die Passfolge in entgegengesetzter Richtung startet.
- ▶ B passt zu A, der sofort prallen lässt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- ▶ Zwischen den Hütchen hindurch dribbeln und vor dem Abspiel eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden, Stangen im Zentrum aufstellen, die umdribbelt werden müssen.
- ▶ Ein beidfüßiges Dribbeln fordern.
- ▶ Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.