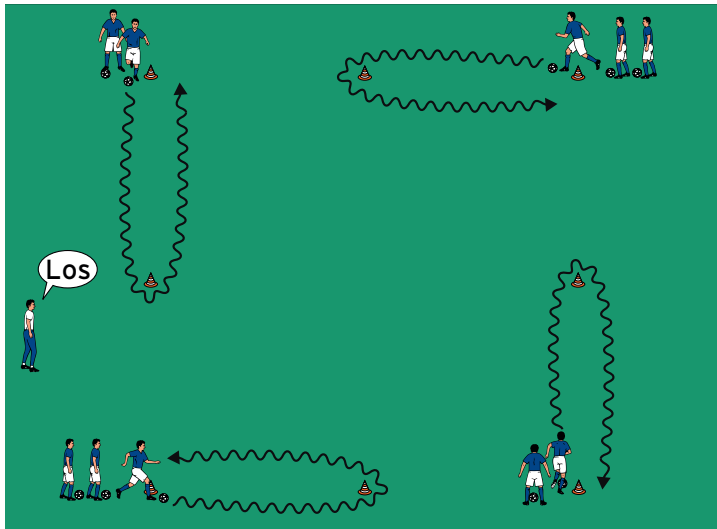


THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-AUSDAUER-VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen je ein weiteres Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler das rechte mittlere Hütchen und dribbeln zum Starthütchen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Nach Umdribbeln des mittleren Hütchens zum linken Starthütchen dribbeln.
- ▶ Nach Umdribbeln des mittleren Hütchens zum Starthütchen diagonal gegenüber dribbeln.
- ▶ Das mittlere Hütchen mit einer Finte umspielen und zum Starthütchen gegenüber dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Belastung steuern und die nächsten Spieler früher (intensivere Belastung) oder später (geringere Belastung) aufrufen.
- ▶ Zur Erleichterung den Ball zunächst in der Hand tragen lassen.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen orientieren und anderen Spielern ausweichen.