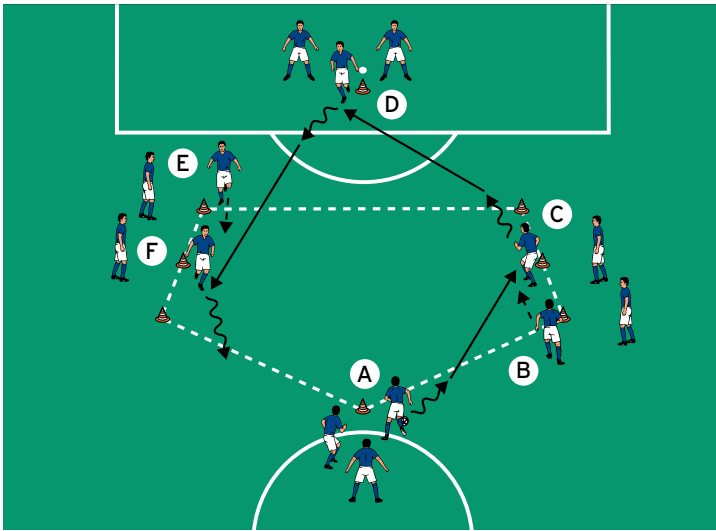


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN MIT GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Im Strafraum zusätzlich 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen.

ABLAUF

- ▶ A dribbelt und passt auf C, der in Richtung D mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig startet B im Rücken von C als Verteidiger nach.
- ▶ C passt zu D, der kurz an- und mitnimmt und auf F passt.
- ▶ F startet sein Dribbling in Richtung A.
- ▶ Gleichzeitig startet E als Verteidiger im Rücken von F nach.
- ▶ F passt abschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Verteidigern B bzw. E, den Ball zu erobern, so erhalten sie 1 Punkt.
- ▶ Den Ablauf im Gegenuhrzeigersinn durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Tempodribbling achten.
- ▶ B und E dürfen erst starten, wenn C und F bereits an- und mitgenommen haben.
- ▶ Die Entfernung von B und E situativ anpassen.