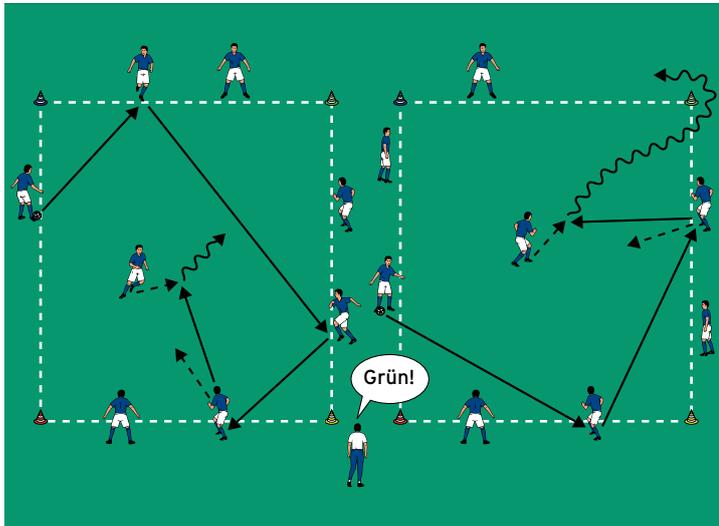


THEMA: MIT DEM ERSTEN KONTAKT ZUM ERFOLG



AUFWÄRMEN 2:

FARB-FLIPPER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die Außenspieler passen sich den Ball mit mindestens 2 Kontakten zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet die Aktion.
- ▶ Der Ball wird zum Spieler im Feld gepasst, der anschließend zum angesagten Hütchen dribbeln muss.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Hütchen erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Nach der Aktion rückt der Passgeber ins Feld und der Dribbelspieler nimmt eine freie Position ein.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen das angesagte Hütchen umdribbeln und anschließend den Ball 10-mal jonglieren.
- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch in dieser Übung steht der erste Kontakt im Mittelpunkt.
- ▶ Die Spieler sollten den Ball so empfangen, dass sie ihn direkt zum Hütchen mitnehmen können.
- ▶ Der Ball sollte möglichst nicht "totgestoppt" werden und in Bewegung bleiben.