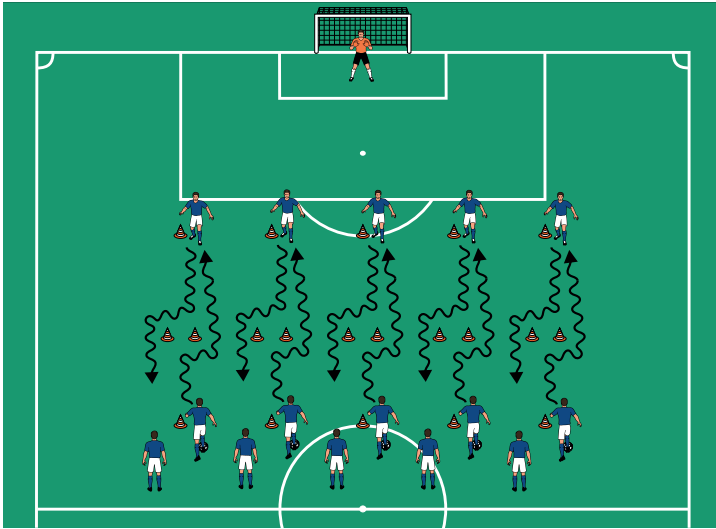


THEMA: AM FLÜGEL GESCHICKT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND FINTIEREN IN DER DREIERGRUPPE

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum mehrere Technik-Stationen mit 2 gegenüberliegenden Positionshütchen und mittig je 1 Hütchentor errichten.
- ▶ 3 Spieler an jeder Technik-Station aufstellen.
- ▶ Pro Station 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln auf das Hütchentor zu und führen unmittelbar davor eine beliebige Finte aus.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum gegenüberliegenden Hütchen und übergeben dort an den jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls startet usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Finten fest vorgeben.
- ▶ Nach dem Umdribbeln des Hütchentores zum jeweils gegenüber postierten Mitspieler passen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sicher führen und möglichst zügig zur gegenüberliegenden Seite dribbeln.
- ▶ Auf einen korrekten Abstand zum Hütchentor bei der Finte achten.
- ▶ Bei der Finte das Gewicht deutlich zur Seite verlagern und mit einer plötzlichen Temposteigerung zur jeweils entgegengesetzten Seite wegdribbeln.
- ▶ Der Torhüter wärmt sich separat auf!