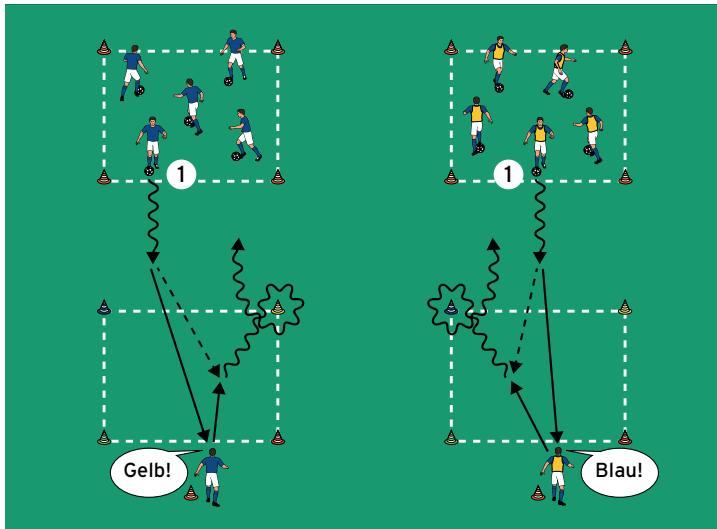


## THEMA: BALLVERARBEITUNG UNTER GEGNERDRUCK



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARB-QUADRATE I

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Quadrate markieren.
- ▶ Bei 2 Quadraten jeweils 4 verschiedenfarbige Hütchen nutzen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren.
- ▶ Pro Gruppe jeweils 1 Anspieler benennen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich jeweils frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler dribbeln in vorgegebener Reihenfolge aus dem Feld und passen den Ball zum Anspieler.
- ▶ Dieser lässt den Ball klatschen und ruft laut eine Farbe.
- ▶ Der Spieler muss nun um das angesagte Hütchen dribbeln, bevor er ins Feld zurückkehrt.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten tauschen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Auf dem Rückweg ins Feld müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der Trainer gibt die Spieler per Nummern-Zuruf vor.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten sich vor Beginn der Übung die Lage der farbigen Hütchen einprägen.
- ▶ Der Anspieler sollte den Ball zentral klatschen lassen.