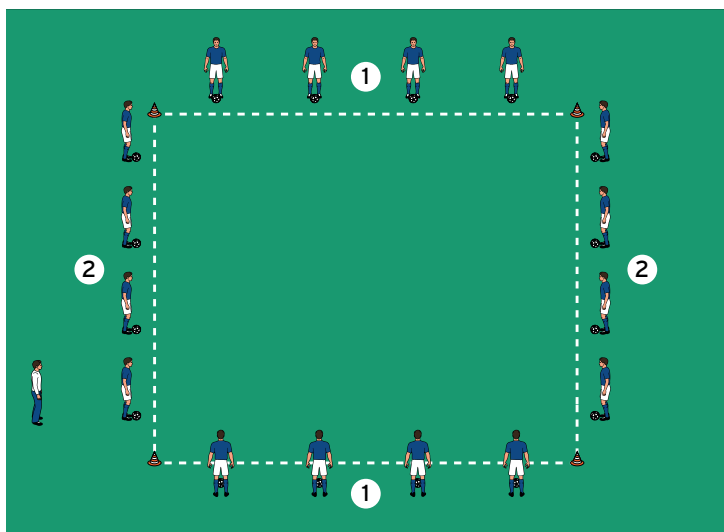


THEMA: VIELE SPIELER*INNEN VIEL SPIELEN LASSEN!



AUFWÄRMEN 1

TECHNIK-VIERECK

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren.
- Die Spieler mit Bällen an den Seitenlinien verteilen.
- Gegenüberliegende Seitenlinien mit '1' bzw. '2' bezeichnen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- Der Trainer ruft die Zahl '1' oder '2' auf.
- Die Spieler von den aufgerufenen Seiten dribbeln durch das Viereck zur gegenüberliegenden Seitenlinie.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Nur die Spieler einer Seite von den gegenüberliegenden Seitenlinien '1' bzw. '2' haben Bälle.
- Der Trainer ruft die '1' oder '2' auf.
- Die Spieler passen aus dem Dribbling zum Spieler gegenüber und wechseln die Seiten.

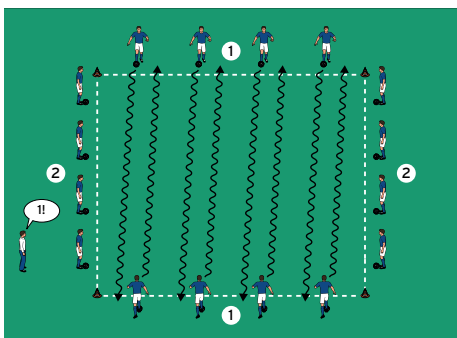
ABLAUF ÜBUNG 3

- Wie Übung 2, nur jetzt werfen die Spieler hoch zum Spieler gegenüber.

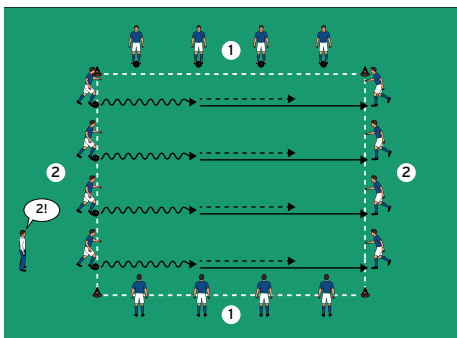
TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen sich so auf den Seitenlinien positionieren, dass sie jeweils einem Mitspieler gegenüber stehen.
- Weitere Dribbel-, Pass- und Mitnahme-Variationen durchführen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

