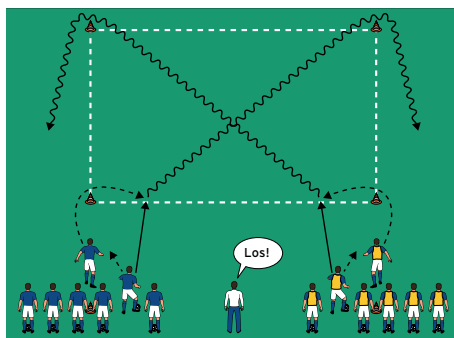
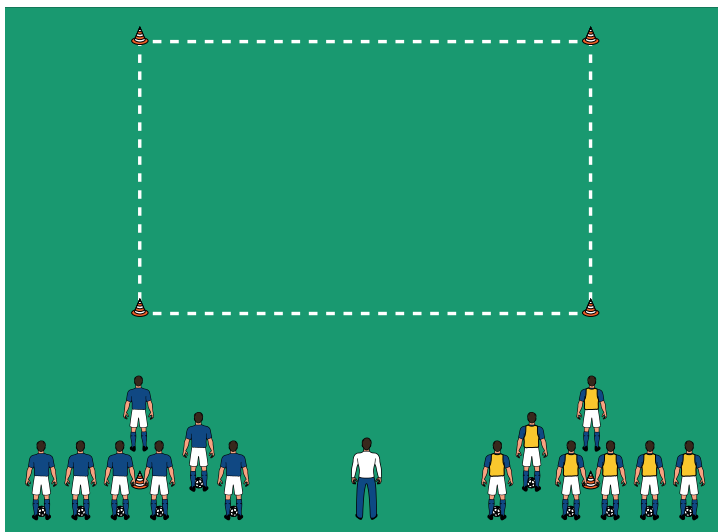
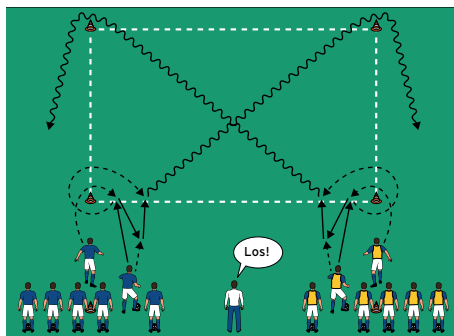


## THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND GEZIELT TORCHANCEN HERAUSSPIELEN



Übung 1



Übung 2

### AUFWÄRMEN 1:

### TECHNIK IM RECHTECK

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Rechteck markieren und davor 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen aufteilen und den Starthütchen zuweisen.
- ▶ Der erste Spieler jeder Gruppe ohne, alle übrigen Spieler mit Ball.

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die beiden Startspieler umlaufen das Hütchen und fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Ballbesitzer.
- ▶ Das Zuspiel nehmen sie jeweils zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen an und mit, umdribbeln es und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- ▶ Der Passgeber umläuft nach der Aktion sofort das vor ihm liegende Hütchen, erhält das jeweils nächste Zuspiel usw.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lassen die Spieler das erste Zuspiel prallen, umlaufen das Hütchen erneut und erhalten anschließend ein weiteres Zuspiel zum Dribbling in den Lauf.

#### VARIATIONEN

- ▶ An den Seiten des Feldes Ziellinien markieren, über die die Spieler jeweils dribbeln müssen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler überdribbelt die jeweilige Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine beidfüßige An- und Mitnahme achten: Sowohl mit der Außen- als auch der Innenseite des jeweils anderen Fußes mitnehmen.
- ▶ Den Pass zielgenau und korrekt getimt zuspielen.
- ▶ Die Spieler sollen eine "offene" Stellung einnehmen, dem Passgeber also nicht die Schulter zuwenden.