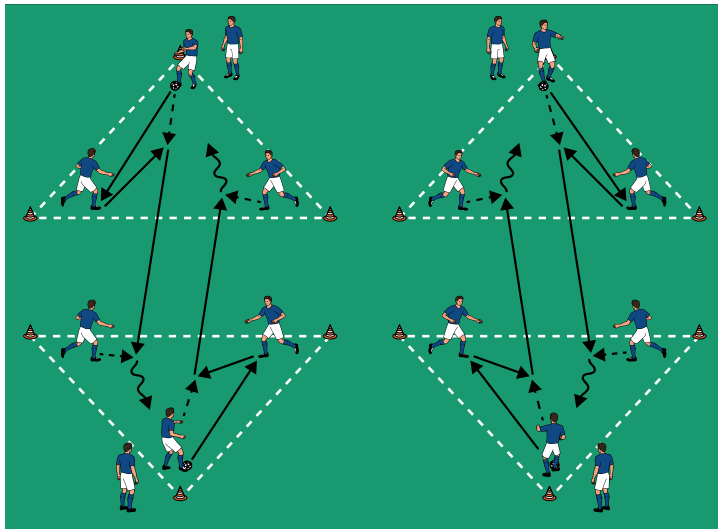


THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-DREIECKE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 2 Hütchendreiecken errichten.
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils einem Dreieck zuordnen.
- ▶ An den Kopfseiten der Dreiecke 2 Spieler postieren, der jeweils erste hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler üben in beiden Feldern gleichzeitig.
- ▶ Die Startspieler passen im (Gegen-)Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler und erhalten den Ball von diesen per Doppelpass zurück.
- ▶ Anschließend passen sie im (Gegen-)Uhrzeigersinn zur nächsten Position ins gegenüberliegende Dreieck.
- ▶ Der dortige Spieler kontrolliert den Ball und dribbelt zum Starthütchen in seinem Dreieck, wo er den Ball an den wartenden nächsten Startspieler übergibt.
- ▶ Alle Spieler rücken 1 Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Beim Dribbling zurück zur Startposition eine Finte durchführen.
- ▶ Der Trainer gibt das Startkommando für alle Felder.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passaufgaben erfordern eine erhöhte Konzentration, da in allen Dreiecken gleichzeitig geübt wird.
- ▶ Der Spieler, der zurück zum Starthütchen dribbelt, soll sich so freilaufen, dass er eine offene Grundposition einnehmen und den Ball flüssig in die Bewegung mitnehmen kann.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Richtung wechseln.