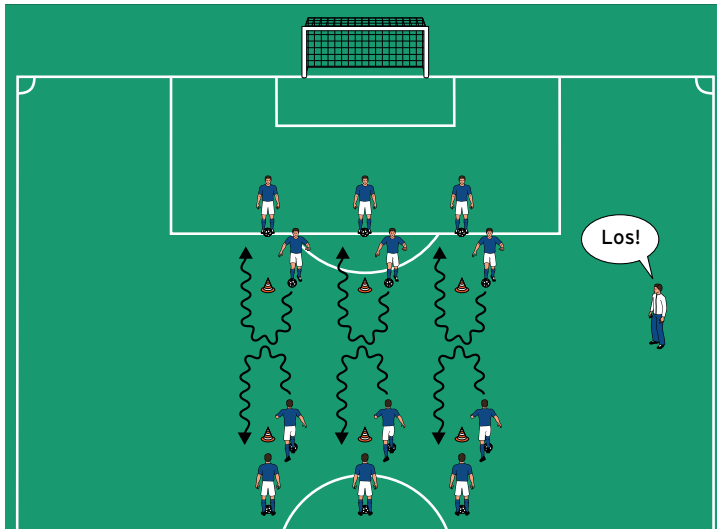


THEMA: AKTIVES VERTEIDIGEN IN ÜBERZAHL



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK AN HÜTCHEN

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von jeweils 15 Metern zueinander 3-mal 2 Hütchen gegenüber aufstellen und die Spieler mit Bällen gleichmäßig auf die Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler und dribbeln aufeinander zu.
- ▶ Unmittelbar voreinander kappen sie ab und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

VARIATIONEN

- ▶ Mit der Innen- oder Außenseite abkappen.
- ▶ Den Ball mit der Sohle nach hinten ziehen und zum Starthütchen zurückdribbeln.
- ▶ Voreinander eine Finte ausführen und zum gegenüberliegenden Hütchen weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- ▶ Beidfüßig trainieren.
- ▶ Nach dem Abkappen, Drehen oder Fintieren schnell den nächsten Ballkontakt suchen und das Tempo steigern.
- ▶ Finten vorgeben und immer zur gleichen Seite ausführen lassen, damit die entgegenkommenden Spieler nicht zusammenstoßen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich gleichzeitig separat auf.