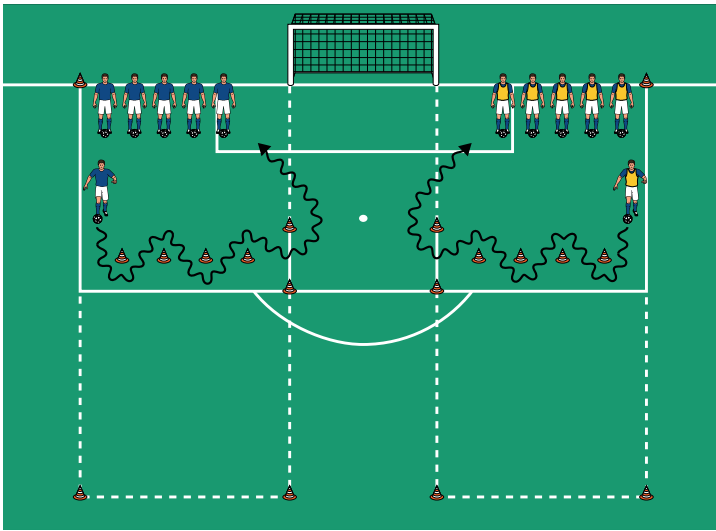


**THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES VERHALTEN IM ANGRIFF**



**AUFWÄRMEN 1:**

**BALLSCHULE I**

**ORGANISATION**

- ▶ 2 Dribbelparcours errichten.
- ▶ Hinter jedem Parcours 1 Hütchentor markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler durch die Slalomparcours sowie die Hütchentore.
- ▶ Anschließend ziehen sie den Ball zurück und dribbeln wieder zur eigenen Gruppe zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die vorherigen Spieler das mittlere Slalomhütchen umdribbelt haben.

**VARIATIONEN**

- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite dribbeln.
- ▶ Zwischen den Parcours aufeinander zudribbeln, eine Finte ausführen und zur jeweils anderen Seite wegdribbeln.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Im Slalomparcours beide Füße einsetzen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen.
- ▶ Auf eine präzise Bewegungskontrolle achten: Genauigkeit geht vor Tempo!
- ▶ Die Torhüter absolvieren ein individuelles Aufwärmprogramm.