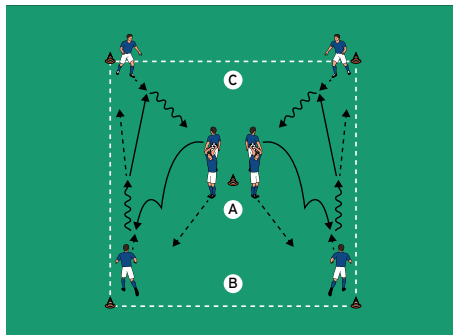
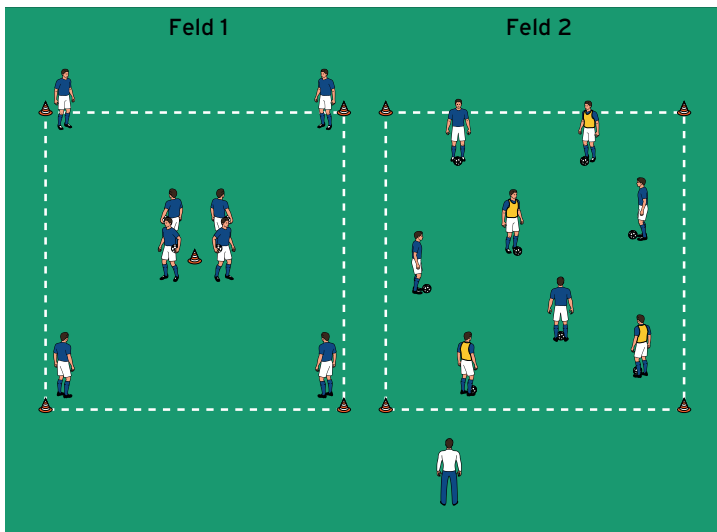
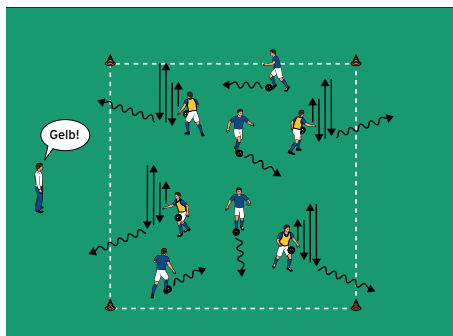


THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-FELDER

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 2 Hütchendreiecke markieren.
- ▶ Feld 2: 1 Bewegungsraum errichten.
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ A wirft per Einwurf als Aufsetzer zu B.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt auf C weiter.
- ▶ C dribbelt zur Startposition zurück.
- ▶ Auch die anderen beiden Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler der aufgerufenen Gruppe 2-mal jonglieren und den Ball anschließend in die Luft spielen.
- ▶ Anschließend kontrollieren sie den herunterfallenden Ball und dribbeln aus dem Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 die Höhe der Zuwürfe variieren.
- ▶ Die Spieler können den Ball mit verschiedenen Körperteilen kontrollieren (z.B. dem Oberschenkel, der Brust, dem Kopf usw.).
- ▶ Dabei sollen die Spieler versuchen, möglichst direkt mit dem ersten Kontakt in die vorgegebene Richtung mitzunehmen.