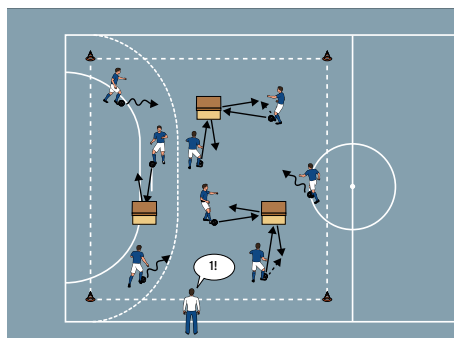
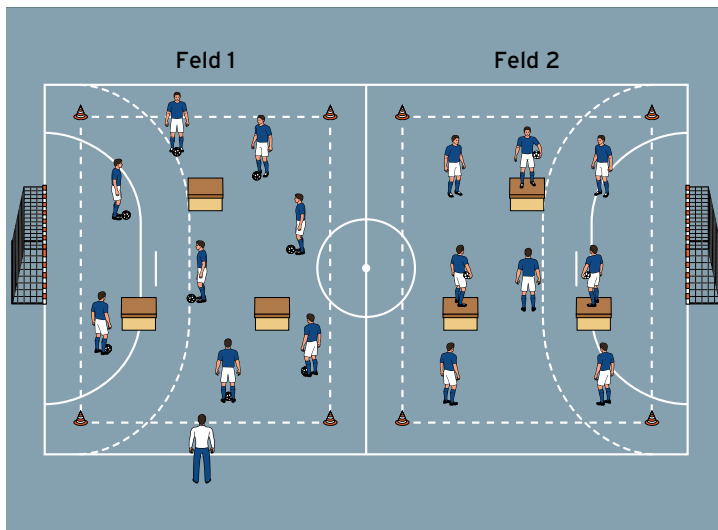
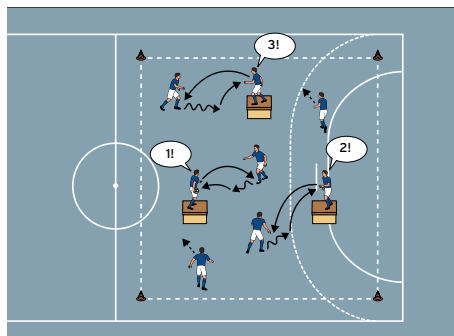


THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ In beiden Feldern kleine Kästen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler verschiedene Aufgaben ausführen:
 - Kommando "1": Gegen eine Seite eines Kastens passen.
 - Kommando "2": Die Spieler müssen über einen Kasten lupfen.
 - Kommando "3": Auf einer Seite am Kasten vorbeispielen und diesen auf der anderen Seite umlaufen.

ABLAUF FELD 2

- ▶ 3 Anspieler mit je 1 Ball in der Hand auf den Kästen postieren.
- ▶ Die restlichen Spieler laufen ohne Ball im Feld und fordern im Wechsel einen Zuwurf von den Anspielern.
- ▶ Der Anspieler wirft zum entgegentretenden Spieler und ruft gleichzeitig eine Zahl zu.
- ▶ Der Passempfänger muss das Zuspiel mit der vorgegebenen Kontaktzahl zum Anspieler zurückspielen.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 kann jeweils nur 1 Spieler pro Kasten üben.
- ▶ Erkennen die Spieler, dass alle Kästen besetzt sind, müssen sie so lange im Feld weiterdribbeln, bis ein Kasten frei wird.
- ▶ Die Aufgaben sollten möglichst leicht und schnell zu absolvieren sein, um die Aktionszeit an den Kästen so kurz wie möglich zu halten.
- ▶ Alternativ kann der Trainer auch 2 Gruppen bilden. Zuerst ruft er die Gruppe auf, dann die zu absolvierende Aufgabe.