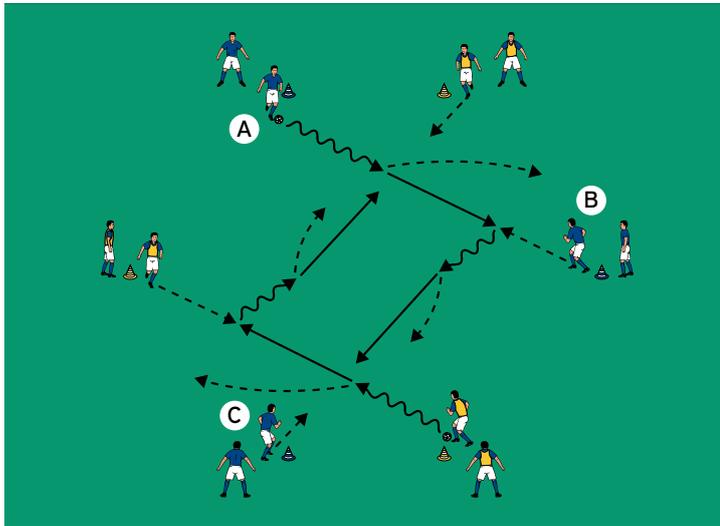


THEMA: WEGE ZUR PERFekten BALLKONTROLLE



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-DREIECKE I

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 3 Hütchen zwei verschiedenfarbige 15 Meter große Dreiecke ineinander markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen der Dreiecke verteilen, der erste Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt kurz an, passt zum ersten Spieler an der Dreieckspitze und läuft seinem Ball nach.
- ▶ Jeder angespielte Spieler nimmt an und mit, passt zum Spieler am nächsten Hütchen im Dreieck und läuft seinem Ball nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbel- und Passrichtung wechseln.
- ▶ Frei zu irgendeinem Hütchen im Dreieck zuspielen.
- ▶ Frei auch zu einem Hütchen im anderen Dreieck zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kein Direktspiel zulassen. Jeder Spieler soll den Ball zunächst an- und mitnehmen und frühestens mit dem zweiten Kontakt weiterspielen.
- ▶ Die Spieler spielen zunächst nur im eigenen Dreieck. Die verschiedenfarbigen Hütchen erleichtern dabei die Orientierung.