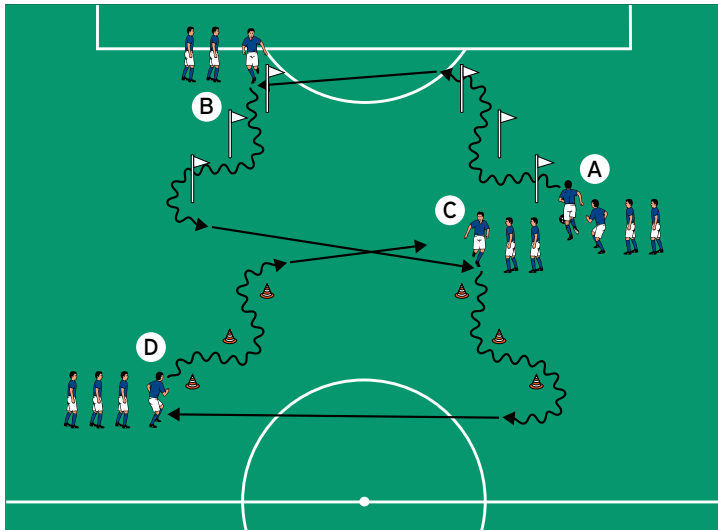


THEMA: KOMBINIERTES TECHNIKTRAINING: DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen und Stangen einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen im Slalom und passt zu B, der ebenfalls um die Stangen dribbelt und zu C passt.
- ▶ C umdribbelt die Hütchen im Slalom und passt zu D, der ebenfalls um die Hütchen dribbelt, zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler auf allen Positionen haben je 1 Ball.
- ▶ Die Zuspiele jeweils einmal prallen lassen und erst nach einem erneuten Zuspiel um die Stangen bzw. Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls, falls vorhanden, auch anstelle der Slalomhütchen weitere Stangen benutzen.
- ▶ Vor den Abspielen Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen aktiv entgegenstarten.