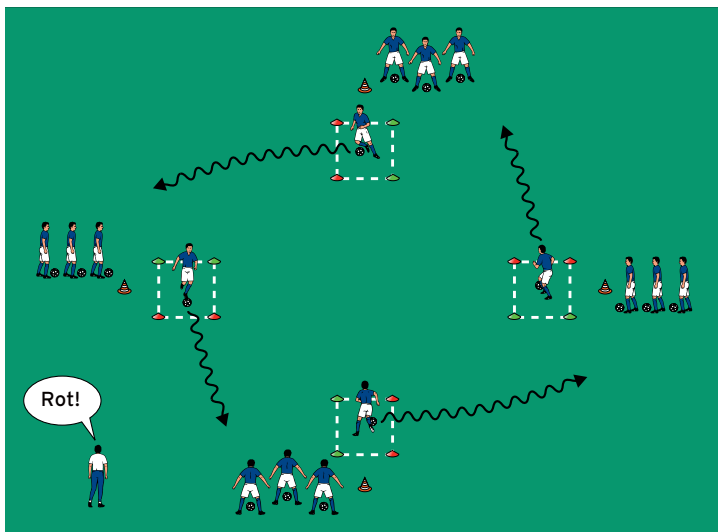


THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-TOR-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einer 20 x 20 Meter großen Raute aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 2 verschiedenfarbige 1,5 Meter breite Hütchentore seitlich gegenüber aufbauen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler mittig zwischen den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Die Spieler durchdribbeln das aufgerufene Hütchentor und dribbeln zum nächsten seitlichen Starthütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler postieren sich direkt wieder zwischen den Hütchentoren.

VARIATIONEN

- ▶ Zum Starthütchen gegenüber dribbeln.
- ▶ Durch das nicht aufgerufene Hütchentor dribbeln.
- ▶ Eine Finte machen und dann durch das aufgerufene Hütchentor dribbeln.
- ▶ Die Hütchentore zusätzlich nummerieren und Farben oder Zahlen aufrufen.
- ▶ Verschiedene koordinative Aufgaben wie Körperdrehungen, Rollen, Sprünge dem Dribbling voranstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten schnell zum nächsten seitlichen Starthütchen dribbeln.
- ▶ Beim Dribbling orientieren, in freie Räume dribbeln und so Mitspielern ausweichen.