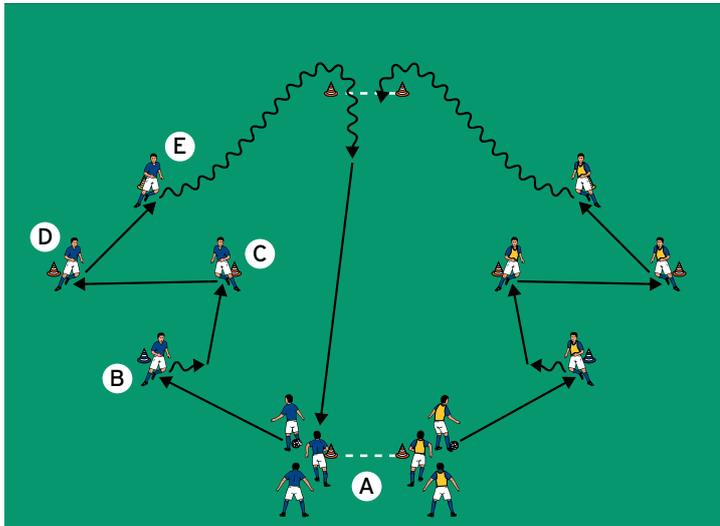


THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-RAUTEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten und 2 Linien errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt auf D weiter, der zu E spielt.
- ▶ E dribbelt über die Linie und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Überdribbeln der Linie baut E eine Finte ins Dribbling ein, bevor er zur Ausgangsposition spielt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst über die Linie dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst konzentriert mit genau 2 Kontakten zupassen (annehmen, spielen).
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Felder wechseln.