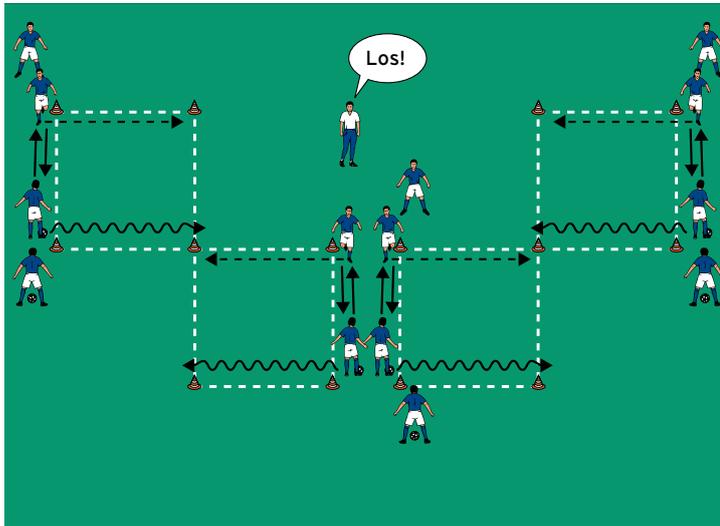


## THEMA: FINTENREICHE DRIBBLINGS IN TORNÄHE



### AUFWÄRMEN 2:

#### LINIEN-SPRINTS

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Pro Paar 1 Ball
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spielerpaare passen gegenseitig hin und her.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Ballbesitzer jeweils über die seitlich gegenüberliegende Linie dribbeln.
- ▶ Die jeweils anderen Spieler sprinten ohne Ball über die Linie.
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer, die Linie zuerst zu überdribbeln, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen den Ball vor dem Abspiel zum Partner jeweils 3-mal zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- ▶ Die Spieler ohne Ball müssen 3 Skippingschritte auf der Stelle ausführen, bevor sie starten dürfen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Antritte mit maximaler Intensität bereiten die Spieler ausreichend auf die Belastung des Hauptteils vor.
- ▶ Darüber hinaus wird auch die Reaktionsschnelligkeit geschult.
- ▶ Nach dem Trainerkommando dürfen die Ballbesitzer nicht mehr zum jeweils anderen Spieler weiterpassen.
- ▶ Bei einem Verstoß gegen diese Regel erhält der jeweils andere Spieler 1 Punkt.