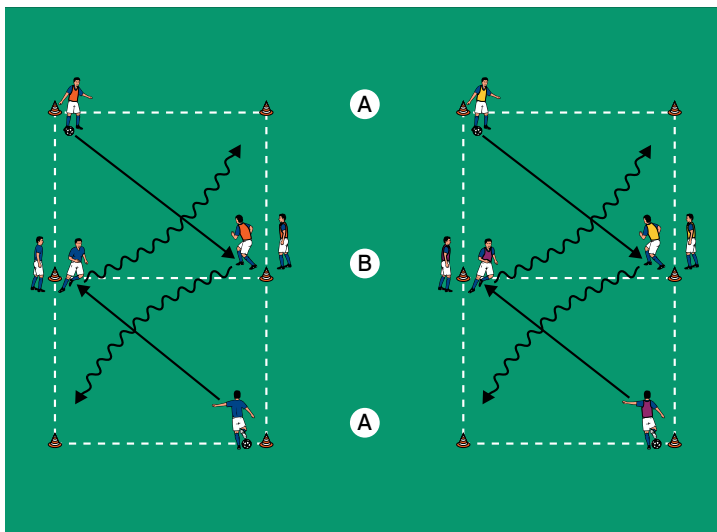


THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



AUFWÄRMEN 1:

PARALLEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Teams pro Feld aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt scharf und flach zu B, der in die Bewegung mitnimmt und das freie Hütchen umdribbelt.
- ▶ Von hier startet er die nächste Aktion mit einem Pass auf B, der nun das andere, frei gewordene Hütchen umdribbeln muss usw.

VARIATIONEN

- ▶ B muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schafft in 2 Minuten die meisten Seitenwechsel?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ A wechselt nach dem Abspiel jeweils auf Position B und macht hierdurch das Hütchen frei.
- ▶ Dabei muss er darauf achten, dass er die Aktion der anderen Gruppe nicht behindert.
- ▶ B soll jeweils mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.