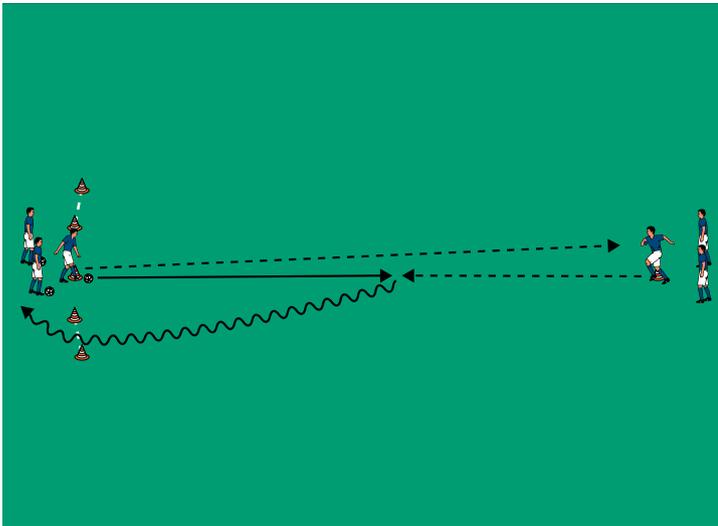


THEMA: MIT WENIGEN SPIELERN EFFEKTIV TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-KONTROLLE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen etwa 20 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Neben einem Starthütchen beidseitig 2 Hütchentore errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler zwischen den Hütchentoren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler ohne Ball startet und erhält ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Der Passempfänger nimmt an und mit und dribbelt durch ein Hütchentor.
- ▶ Der Passgeber läuft zum anderen Starthütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball im Wechsel mit rechts/links an- und mitnehmen.
- ▶ Das Hütchentor aufrufen, durch das der Spieler dribbeln muss.
- ▶ Eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Pass durch Blickkontakt oder Zuruf fordern.
- ▶ Präzise und scharfe Pässe einfordern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.