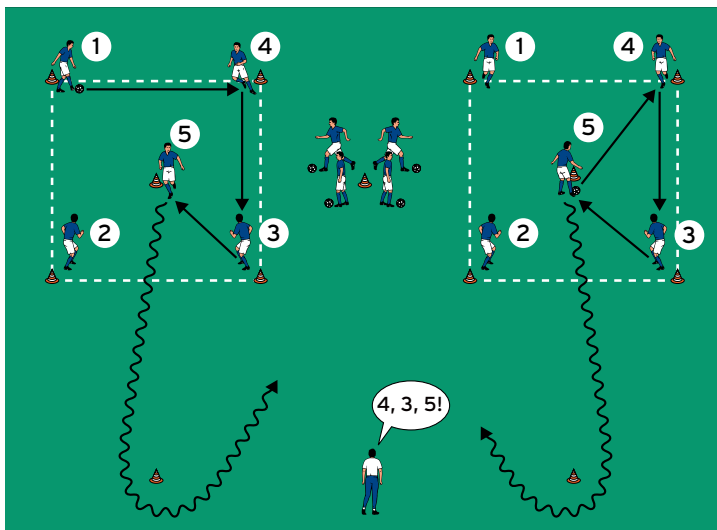


THEMA: DAS UMSCHALTEN WEITER FESTIGEN



AUFWÄRMEN 1:

ZAHLENKOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Hütchen in der Mitte markieren
- ▶ Die Hütchen nummerieren
- ▶ Vor den Feldern je 1 Wendehütchen platzieren
- ▶ Zwischen den Feldern 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen
- ▶ Pro Feld 1 Ball
- ▶ Die Spieler zwischen den Feldern haben ebenfalls Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich innerhalb ihrer Gruppe in freier Reihenfolge zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahlenkombination (z. B. 4, 3, 5) auf.
- ▶ Die Spieler passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Der letzte Spieler dribbelt aus dem Feld, umdribbelt das Wendehütchen und stellt sich am Hütchen zwischen den Feldern an.
- ▶ Von dort dribbelt der nächste Spieler ins Feld und übernimmt die freie Position.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball werfen und prellen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Der Dribbler baut eine frei wählbare Finte ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übungsform müssen die Spieler schnell reagieren und die vorgegebene Kombination durchspielen.
- ▶ Der Spieler auf Position 5 muss darauf achten, dass er die Pässe durch das Feld nicht behindert.