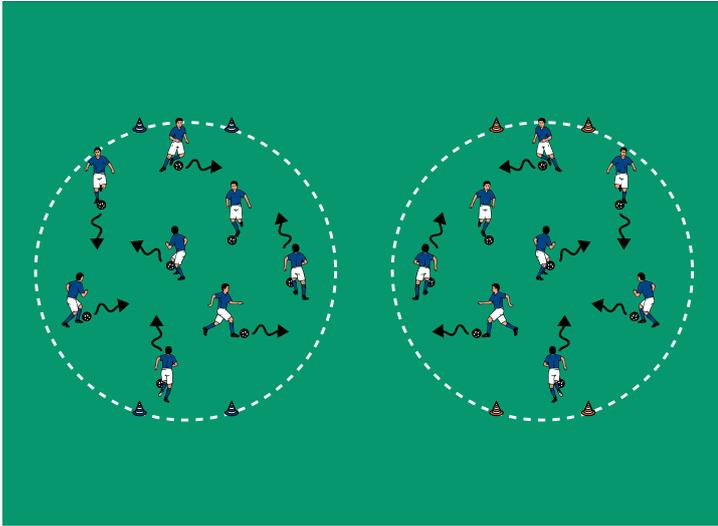


THEMA: DIE GRUNDTECHNIKEN IM SPIEL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IN KREISEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Kreise mit einem Durchmesser von je 20 Metern errichten
- ▶ Gegenüber je 2 Hütchentore abstecken
- ▶ 2 feste Gruppen zu je 8 Spielern bilden und jeweils den Kreisen zuweisen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Kreisen frei umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie zu einem Hütchen, so dass an jedem Hütchen 2 Spieler stehen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück ins Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen kreuzförmig anordnen.
- ▶ Je Kreis 8 Hütchen aufstellen, so dass sich jeder Spieler ein freies Hütchen suchen muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung beim Dribbling fordern.
- ▶ Verschiedene Dribbelarten vorgeben.
- ▶ Wer in jedem Kreis zuletzt am Hütchen ist, muss eine 'Strafaufgabe' absolvieren (z. B. 5 Liegestütze).