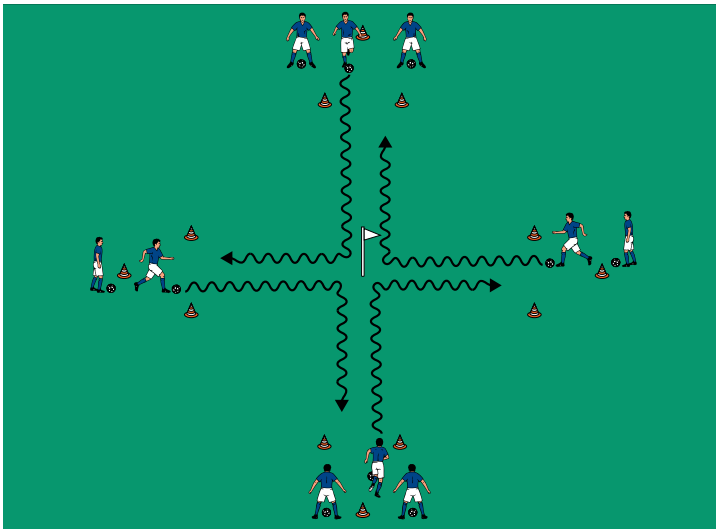


THEMA: DIE TRICKKISTE AUFFÜLLEN



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE DRIBBEL-STANGE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 15 Meter großes Quadrat markieren
- ▶ 5 Meter vor den Starthütchen je 1 Hütchentor errichten
- ▶ Mittig des Quadrats 1 Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch das Hütchentor, kappen vor der Stange nach rechts ab und dribbeln zum nächsten Starthütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Nach links kappen.
- ▶ Mit der Sohle zurückziehen und zum eigenen Starthütchen dribbeln.
- ▶ An der Stange eine frei wählbare Finte ausführen und zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Kappen den Ball mit einem Kontakt in die neue Richtung vorspielen.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Darauf achten, dass die Aufgaben immer mit beiden Füßen trainiert werden.