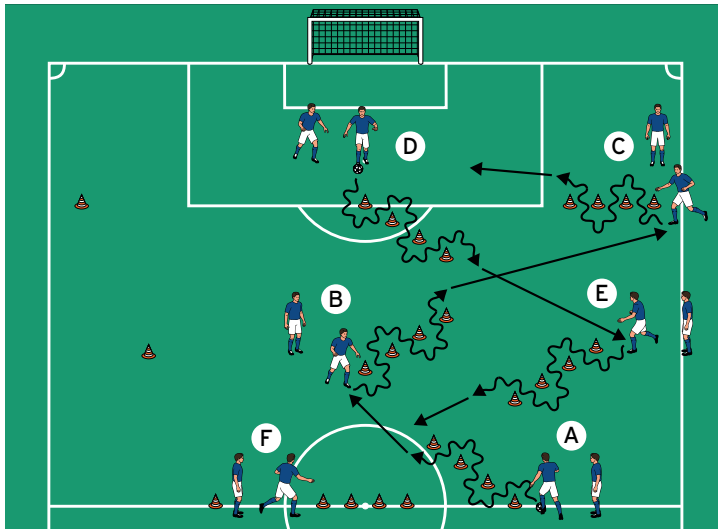


THEMA: VOR DEM STRAFRAUM KOMPAKT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IN DER PYRAMIDE I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 6 Positionshütchen und Slalomparcours gemäß Abbildung aufbauen.
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A und D dribbeln durch den Slalomparcours vor ihren Starthütchen und passen zu B bzw. E.
- ▶ Diese dribbeln ebenfalls durch den Slalomparcours vor ihren Hütchen und passen zu C bzw. F usw.
- ▶ Zum Ende der Passfolge passt C zum jeweils nächsten Spieler bei D sowie F zu A.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

VARIATIONEN

- ▶ Jeweils per Eigenvorlage an den 3 Hütchen vorbeispielen und vorwärts oder rückwärts um die Hütchen laufen.
- ▶ Über die Hütchen hüpfen.
- ▶ Zum jeweils nächsten Hütchen dribbeln und den Ball dort an den nächsten Spieler übergeben.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling um die Hütchen auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.