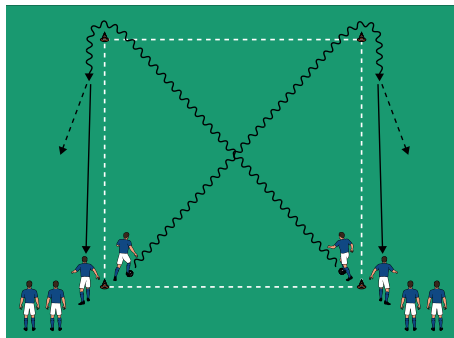
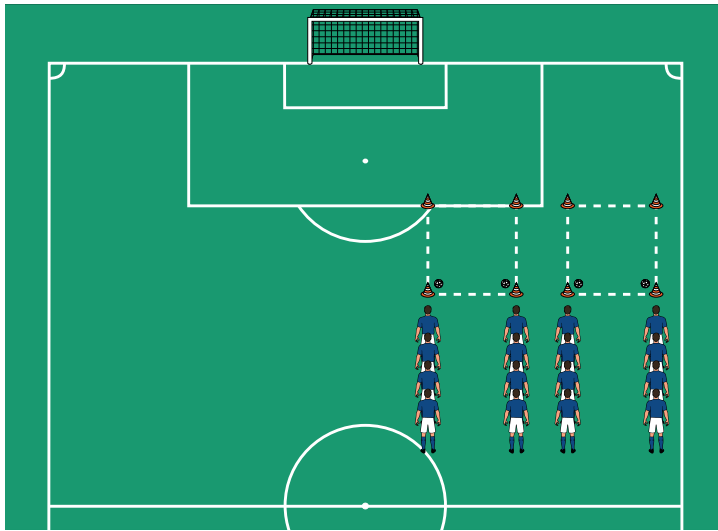


THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



Übung 1

AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM QUADRAT I

ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Strafraumgrenze zwei 10 x 10 Meter große Quadrate nebeneinander markieren.
- ▶ Je 4 Spieler an jeweils 2 nebeneinanderliegenden Eckhütchen postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen und passen zum nächsten Spieler der anderen Gruppe.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel zur anderen Gruppe nach.

VARIATION

- ▶ Verschiedene Finten ins Dribbling einbauen (Körperfinte, Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Auf präzise Pässe achten: Das Standbein muss nach dem Umdribbeln des Wendehütchens in Richtung Starthütchen zeigen (frontale Stellung zum Mitspieler)!
- ▶ Die Ballmitnahme erfolgt leicht diagonal in die Bewegungsrichtung.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Spieler, die das rechte Wendehütchen umdribbeln, passen mit links und umgekehrt.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.