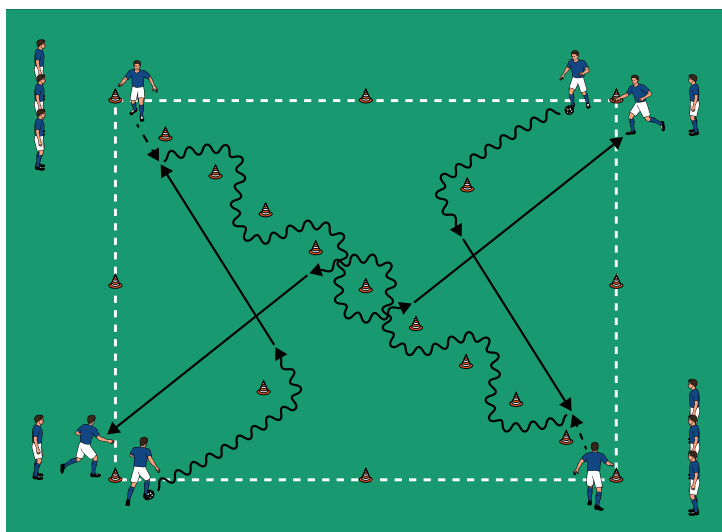


THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN



AUFWÄRMEN 2:

WENDEDRIBBELN IM
SLALOMPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 1 Slalomparcours und 2 Wendehütchen errichten.
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer starten gleichzeitig, umdribbeln das Wendehütchen von rechts und passen zum jeweils ersten Spieler am im Uhrzeigersinn nächsten Eckhütchen.
- ▶ Dieser nimmt in die Bewegung nach vorne in den Parcours an und mit, dribbelt im Slalom bis zum zentralen Hütchen und passt von dort ebenfalls zum ersten Spieler am nächsten Hütchen usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Eckhütchen nach und stellen sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger müssen vor jeder Ballannahme eine ganze Drehung ausführen.
- ▶ Mit 4 Bällen üben: Die jeweils ersten Spieler an allen Eckhütchen dribbeln gleichzeitig los.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Abspiel zum Mitspieler zeigt.
- ▶ Als Passempfänger den Ball mit der Innenseite in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- ▶ Der Torhüter trainiert weiterhin getrennt.