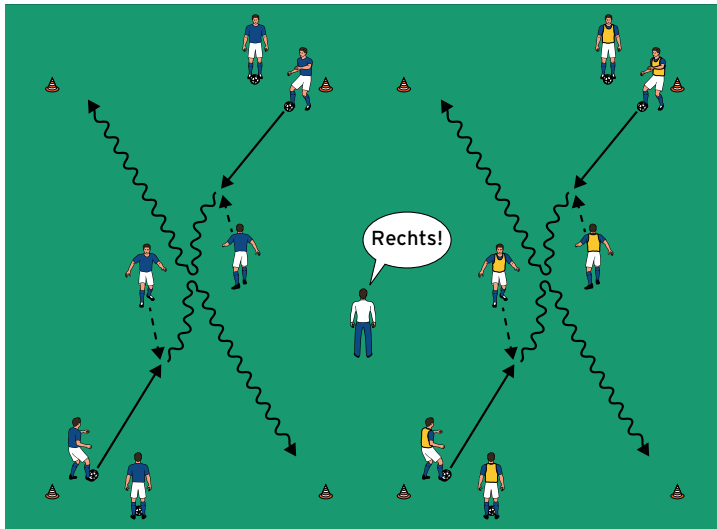


THEMA: SPIELE FÜR OFFENSIVES UND DEFENSIVES 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

ABKAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 12 Meter große Felder markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und jeweils 2 Spieler ohne Ball mittig im Feld verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando "Rechts!" passen die Spieler an den Starthütchen jeweils ins Feld.
- ▶ Die Passempfänger starten dem Zuspiel entgegen, nehmen in die Bewegung mit und dribbeln aufeinander zu.
- ▶ Vor dem Zusammenstoß kappen sie mit einer Temposteigerung zur angesagten Richtung ab und dribbeln zum Eckhütchen.
- ▶ Die Passgeber rücken jeweils ins Feld nach, die Passempfänger stellen sich an den Eckhütchen auf.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Abkappen eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) ausführen.
- ▶ Der Trainer startet die Aktion durch ein optisches Zeichen (z.B. Heben des linken Arms) und gibt die Richtung des Dribblings erst später bekannt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass die Aktionen gleichzeitig beginnen.