

06

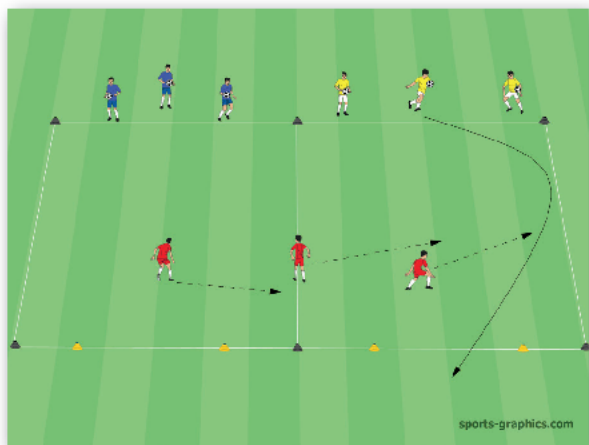
Erwärmung

Trainingshilfen

- 10 Markierungsscheiben
- je 3 rote, blaue und weiße Leibchen

Organisation

Aufbau von 2 aneinandergrenzenden Spielfeldern mit je 15x15m. Aufbau 2er Dribbeltore mit einer Breite von 7m. Einteilung von 3 Teams mit je 3 Spielern.



Übungsablauf

Team A platziert sich auf den beiden Spielfeldern. Die Spieler von Team B und C positionieren sich gemäß Abbildung und haben jeder einen Ball in der Hand. Nun versucht immer ein Spieler von Team B oder C durch das Dribbeltor auf ihrem Spielfeld zu gelangen, ohne dabei von einem Spieler von Team A berührt zu werden. Die Spieler von Team B und C starten immer im Wechsel.

Sobald ein Spieler mit Ball in den Händen durch das Dribbeltor rennt oder berührt wird, kann der nächste Spieler starten. Nachdem alle 6 Spieler einmal an der Reihe waren wird Team A zu B, B zu C und C zu A und die Übung beginnt von vorne.

