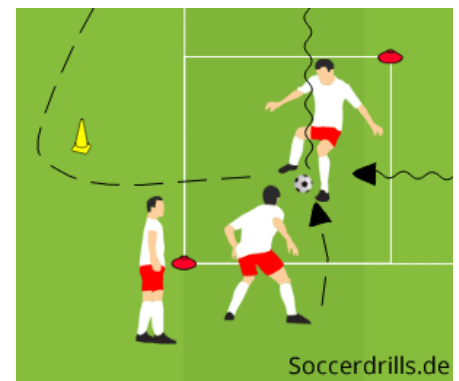
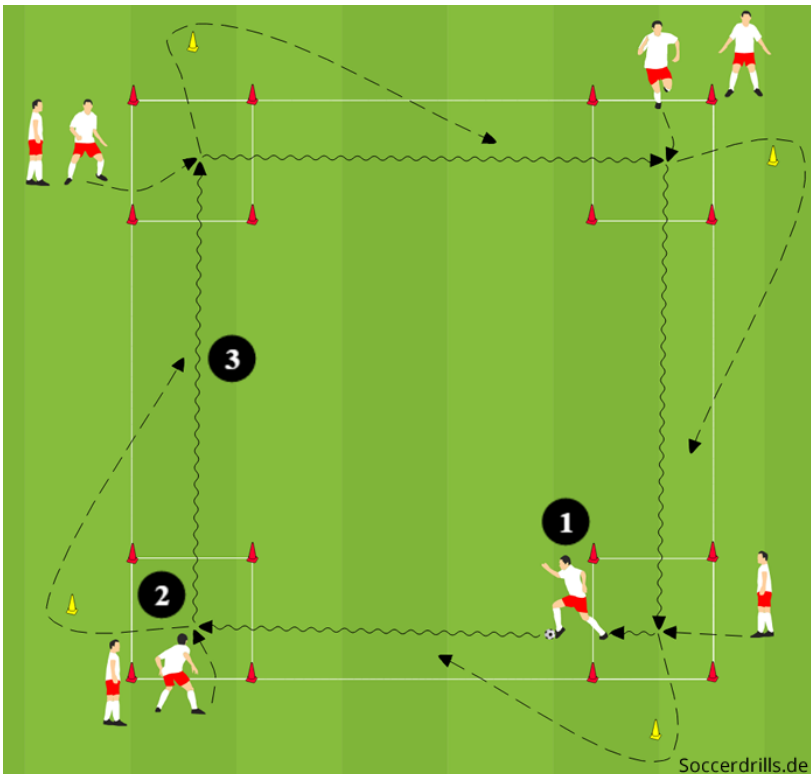


## Zweikampf | Catch me



Alternativer Aufbau

### Organisation:

- Es werden 20 Hütchen und/oder Bodenmarkierungen und mindestens ein Ball benötigt.
- Markiere ein 15 x 15 Meter großes Feld und in den Ecken 2 x 2 Meter große Quadrate. Außerhalb der kleinen Quadrate werden, Abstand 1 Meter, Hütchen aufgestellt.
- An jeder Ecke wird mindestens ein Spieler postiert, an der Startecke mindestens zwei, dort befindet sich der Ball.

### Ablauf:

1. Der Startspieler startet ins Dribbling ins nächste Quadrat.
2. Er stoppt den Ball mit der Sohle (der Ball ruht) und läuft ums gelbe Hütchen. Der Spieler in der Ecke startet und nimmt den Ball mit.
3. Mit Tempodribbling dribbelt er ins nächste Quadrat. Der Startspieler versucht den Dribbler abzuschlagen, bevor er das nächste Quadrat erreicht, eine leichte Berührung reicht aus.
  - Der Jäger übernimmt anschließend die Position am Quadrat, in das er gedribbelt war.
  - So geht es ums Übungsfeld herum.

### Varianten:

- Wettkampf: Welcher Spieler berührt die meisten Dribbler oder wird am wenigsten berührt?
- Kleine Technikübung: Der erste Spieler dribbelt ins nächste Quadrat und stoppt dort den Ball, Der nächste Spieler passt ein Quadrat weiter, von dort wird wieder gedribbelt, usw.

### Trainertipps:

- Darauf achten, dass der Ball bei der Übergabe ruht.
- Im Tempodribbling den Ball treiben.