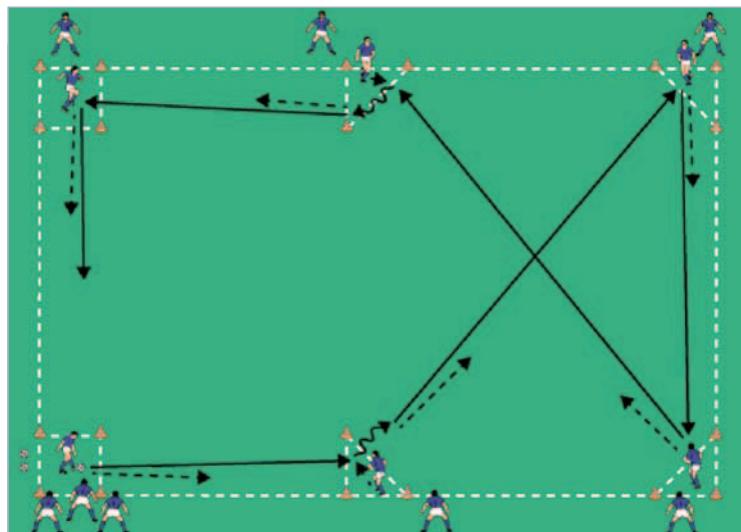


AUFWÄRMEN 2: Variable Passwinkel

von Horst Hrubesch (18.03.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- An 4 Quadranten je 1 Eckhütchen entfernen
- Die Spieler in den Quadranten verteilen

Ablauf

- Die Spieler passen sich mit der Innenseite in vorgegebener Reihenfolge zu und laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

Variationen

- Im Gegenuhrzeigersinn immer ein Hütchen weiter laufen (siehe Animation).
- Mit 2 oder 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nur mit rechts/links passen bzw. annehmen.
- Mit einem Fuß annehmen, mit dem anderen spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Aufdrehen im Moment der Ballannahme in die neue Spielrichtung achten!
- Vor dem Entgegenstarten eine Gegenbewegung durchführen!
- Auf möglichst 'stramme', präzise Zuspiele achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

Wie organisiere ich ein Schnuppertraining? Welche Inhalte bieten sich an? Kann ich über ein Schnuppertraining auch Trainer dazugewinnen? Antworten auf diese Fragen bietet unser Themenschwerpunkt im September 2012. Außerdem gibt es Checklisten und Trainingseinheiten zum Download sowie ein Interview mit DFB-Trainer Paul Schomann. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Organisieren eines Schnuppertrainings' an training-wissen@dfb.de.