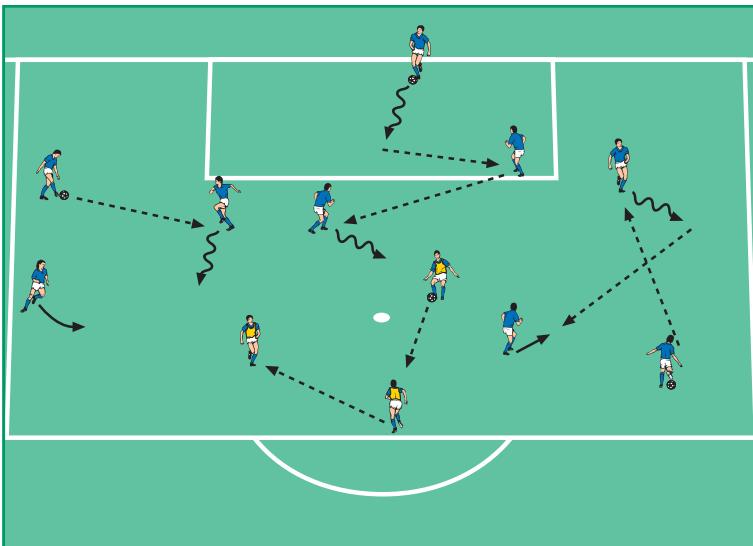


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Zuspiele in 3er-Gruppen

von Erich Rutemöller (16.08.2005)



ORGANISATION

- 3er-Gruppen bilden und einem Strafraum zuweisen
- Je Gruppe 1 Ball

ABLAUF

Gleicher Ablauf in allen Gruppen:

- Übung 1: Flache Zuspiele aus der Bewegung mit variantenreicher Ballkontrolle.
- Übung 2: Jedes zweite Zuspiel direkt weiterleiten.
- Übung 3: Jedes Zuspiel mit einer deutlichen Richtungsänderung an- und mitnehmen und kurz das Tempo steigern.
- Übung 4: Halbhöhe Zuspiele sicher kontrollieren.
- Übung 5: Doppelpass-Spiel mit einem Partner, danach den Ball zu einem anderen Partner weiterleiten, der die nächste Doppelpass-Aktion startet usw.

VARIATIONEN

- Die Zuspiele können auch als Flugbälle erfolgen - dafür den Raum vergrößern!
- Zusatzaufgaben nach jedem Abspiel: kurze Antritte, Kopfballlimitationen, in die Hocke gehen usw.
- Bei leistungsschwächeren Mannschaften für jede 3er-Gruppe einen Übungsraum markieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen stets den Raum beobachten und Zusammenstöße und Ballverluste vermeiden!
- Viele Ballkontakte verbessern die Ballsicherheit und -technik und gehören in jedes Aufwärmprogramm.
- Pass-Spiel über eine Mindestdistanz von 3 Metern fordern.
- Alle Spieler sind ständig in Bewegung!
- Zwischen den Übungen Stretching- und Kräftigungsübungen einbauen.