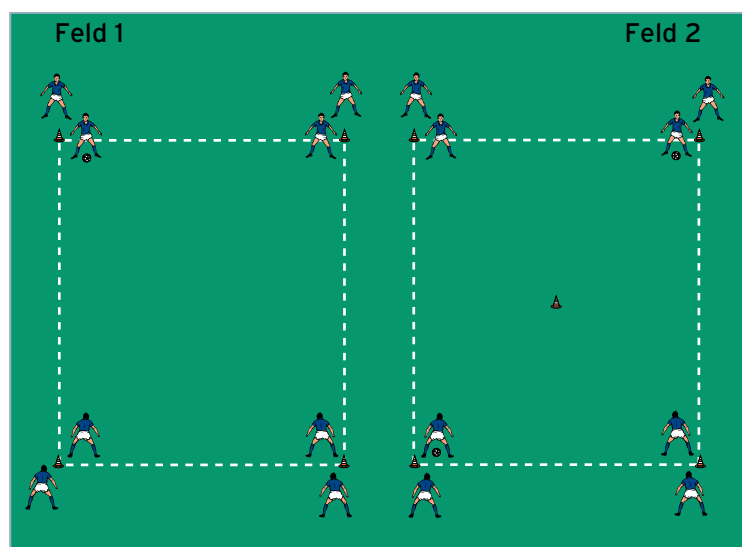
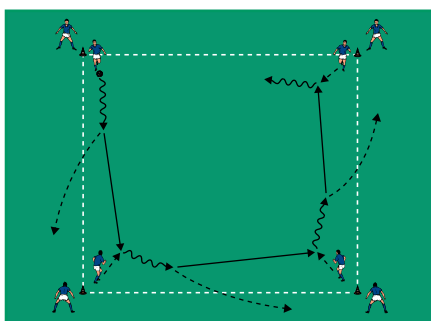


AUFWÄRMEN 1: Kontaktvorgabe

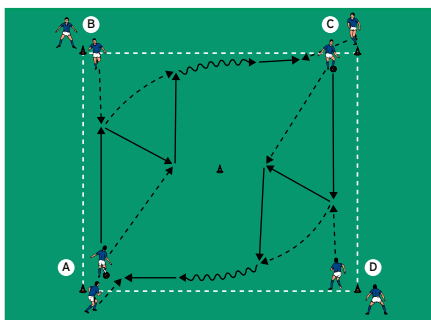
von Ralf Peter (08.09.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Quadrat mit Hütchen markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat und 1 zentrales Hütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler verteilen sich auf die Hütchen.
- Sie passen sich im Gegenuhrzeigersinn zu und laufen ihrem Abspiel jeweils zum nächsten Eckhütchen nach.
- Dabei abwechselnd mit 2 und 3 Kontakten agieren.

Feld 2

- A spielt einen doppelten Doppelpass mit B, der anschließend in Richtung C an- und mitnimmt und auf diesen weiterleitet.
- Jetzt spielt C einen doppelten Doppelpass mit D, der zurück zu A passt usw.
- Mit 2 Bällen spielen: A und C starten gleichzeitig.
- Alle Spieler rücken nach jeder Aktion jeweils eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler spezielle Kontaktvorgaben beachten. Außerdem stets 'in den Fuß' des nachfolgenden Spielers passen.
- Die Passempfänger sollen gezielt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Beim Pass sowohl auf ein im Gelenk fixiertes Fußgelenk als auch auf einen leicht nach vorne geneigten Oberkörper achten.
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.