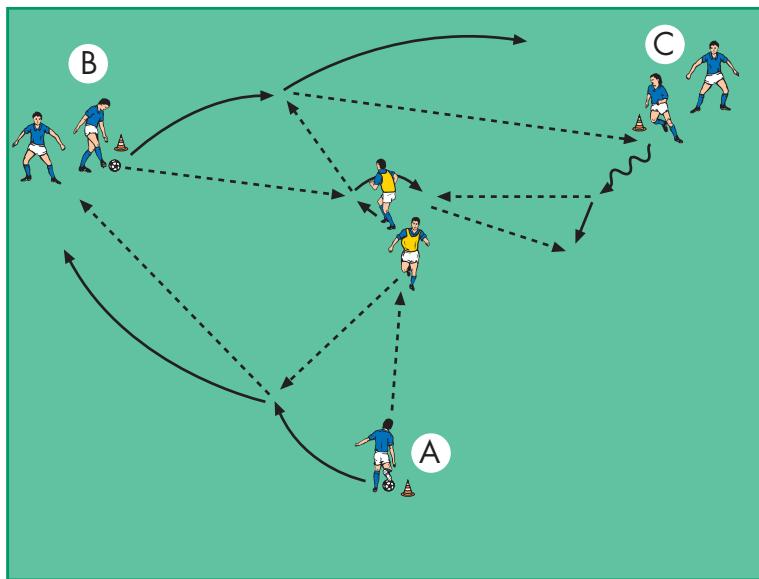


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Zusammenspiel mit Wandspielern

von Horst Hrubesch (11.04.2006)



ORGANISATION

- Für je 8 Spieler ein Hütchendreieck errichten (die Abbildung zeigt eines)
- 2 Wandspieler im Zentrum postieren, die anderen gleichmäßig den Hütchen zuweisen
- Die ersten Spieler an Position A und B mit Ball

ABLAUF

- A und B starten gleichzeitig und führen nach einem kurzen Dribbling einen Doppelpass mit einem der Wandspieler aus.
- A passt daraufhin zu B, geht seinem Zuspiel nach und stellt sich dort an.
- B passt zu C, geht seinem Zuspiel nach und stellt sich bei C an.
- Die Wandspieler drehen sich nach jeder Doppelpassaktion zur nächsten Gruppe usw.

VARIATIONEN

- Den Ball nach jeder Doppelpassaktion direkt zur nächsten Gruppe weiterspielen (für leistungsstarke Spieler).
- Der jeweilige Passgeber umläuft nach der Doppelpassaktion die nächste Gruppe (die nächsten 2) und stellt sich erst bei der übernächsten (bei der eigenen) an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Vor der Übung laufen sich die Spieler selbstständig 5 Minuten ein.
- Die Wandspieler regelmäßig austauschen.
- Vor jedem Pass Blickkontakt aufnehmen und auf die Passgenauigkeit achten.
- Der Wandspieler muss eine offene Stellung bei der Doppelpassaktion einnehmen.
- Tempoverschärfung nach dem einleitenden Pass zur Doppelpassaktion fordern.