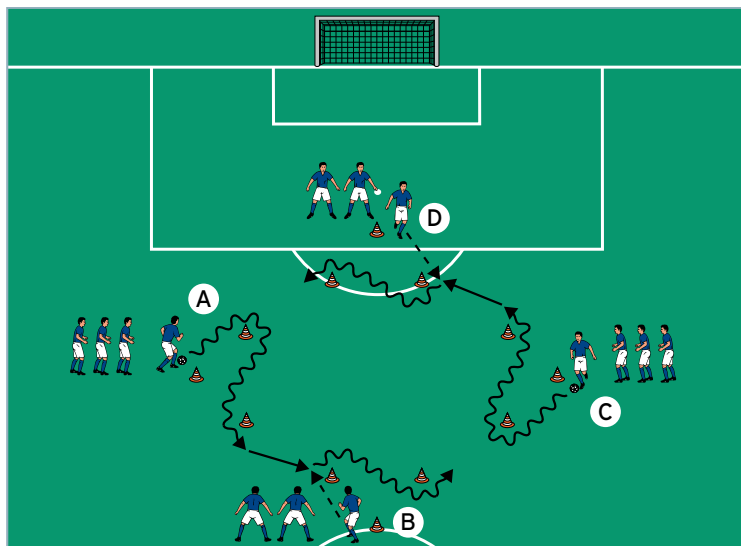


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Raute

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum mit 4 Hütchen-Dreiecken einen rautenförmigen Parcours aufbauen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig, indem sie um die Hütchen dribbeln und im Gegenuhrzeigersinn zu den entgegensitzenden B und D passen.
- Diese nehmen um die Hütchen an und mit und spielen zu C bzw. A weiter.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn von Position zu Position spielen.
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- Das letzte Hütchen in den Dreiecken mit einer vollen Drehung umdribbeln, ehe zur jeweils nächsten Position weiterspielt wird.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein aktives Entgegenstarten der Passempfänger nach Blickkontakt achten.
- Mit dem ersten Kontakt in offener Stellung seitlich zum jeweils nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.