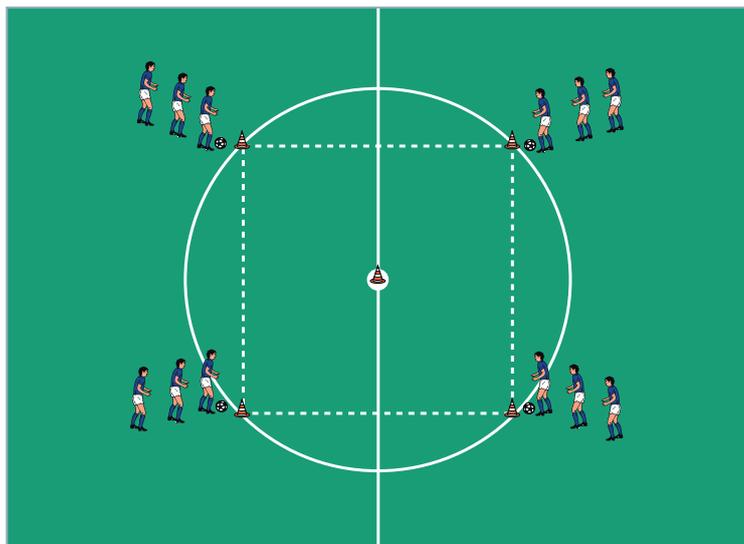
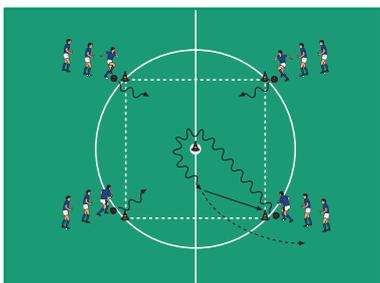


AUFWÄRMEN 1: Technik im Mittelkreis

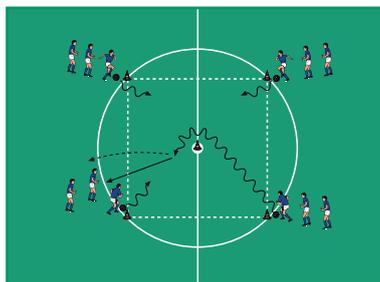
von Paul Schomann (23.08.2016)



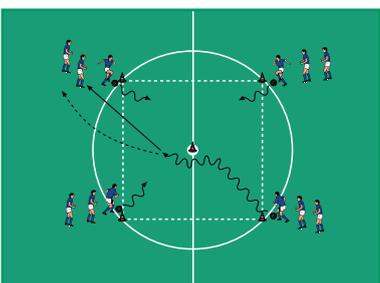
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Auf dem Mittelkreis mit Hütchen ein Quadrat errichten
- Auf dem Mittelpunkt 1 zentrales Hütchen aufstellen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den äußeren Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Übung 1

- Der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt um das mittlere Hütchen und passt zum nächsten Spieler am Starthütchen.
- Der Passempfänger läuft dem Ball entgegen, nimmt wieder zum zentralen Hütchen an und mit usw.
- Jeder Passgeber stellt sich wieder am Starthütchen an.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt kappen die Spieler den Ball hinter dem mittleren Hütchen im Uhrzeigersinn zur Seite und passen zum nachfolgenden Spieler am jeweils nächsten Hütchen.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel nach und stellen sich am nächsten Hütchen wieder an.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler am mittleren Hütchen vorbei und passen zum nachfolgenden Spieler auf der jeweils gegenüberliegenden Seite.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel nach und stellen sich auf der anderen Seite wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem mittleren Hütchen Finten ausführen (Übersteiger, Schere usw.).
- Den Blick vom Ball lösen, die Umgebung beobachten und Zusammenstöße vermeiden.
- Jeden Pass nur nach Blickkontakt mit dem Passempfänger zuspelen. Der Spieler ohne Ball muss zum Ball entgegentreten.
- Die Torhüter trainieren individuell.