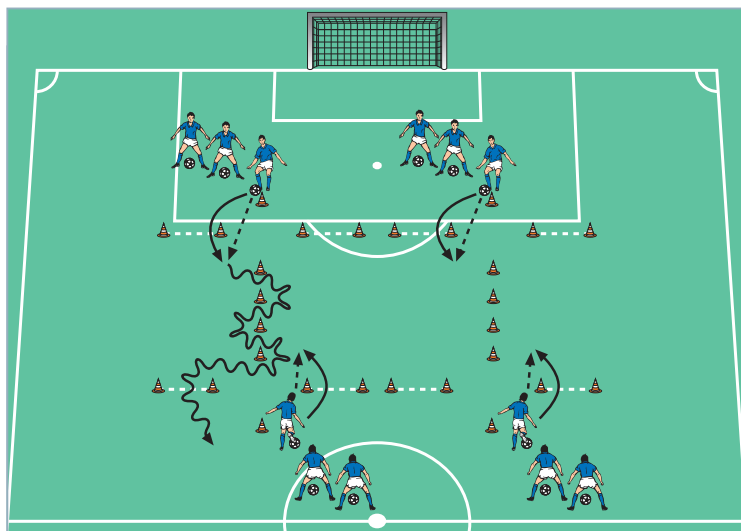


AUFWÄRMEN 1: Ballschule

von Frank Engel (05.03.2014)



Organisation

- Für je 6 bis 8 Spieler eine Station errichten (siehe Abbildung)
- Die Spieler gleichmäßig auf die Startpositionen verteilen
- Jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen spielen sich die jeweils ersten Spieler den Ball vor, starten durch das von ihnen aus rechte Hütchentor und nehmen den Ball in den Slalomparcours mit.
- Anschließend dribbeln sie zur Gruppe gegenüber.
- Sobald die Spieler den Slalomparcours verlassen haben, starten die nächsten Spieler.

Variationen

- Die Spieler starten durch das linke Hütchentor.
- Die Spieler starten ohne Ball, durchlaufen den Slalomparcours und nehmen das Zuspiel vom Mitspieler gegenüber durch das rechte/linke Hütchentor an und mit.

Tipps und Korrekturen

- Den ersten Pass gut timen und sofort in die Bewegung mitnehmen.
- Den Slalomparcours im Wechsel mit links und rechts durchdribbeln.