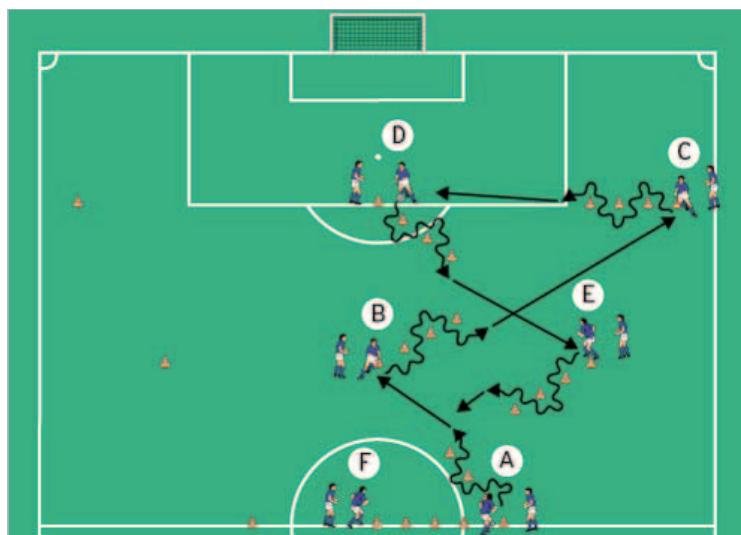


# AUFWÄRMEN 1: Technik in der Pyramide I

von Armin Friedrich (02.07.2013)



## Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 6 Hütchen pyramidenförmig aufbauen
- Zwischen Strafraum und Mittellinie 3 weitere Hütchen markieren
- An den Hütchen auf einer Seite sowie im Zentrum je 3 weitere Slalomhütchen aufstellen
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 gegenüberliegenden Starthütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- A und D dribbeln durch den Slalomparcours vor ihren Starthütchen und passen zu B bzw. E.
- Diese dribbeln ebenfalls durch den Slalomparcours vor ihren Hütchen und passen zu C bzw. F usw.
- Zum Ende der Passfolge passt C zum jeweils nächsten Spieler bei D sowie F zu A.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspiele zum jeweils nächsten Hütchen nach.

## Variationen

- Jeweils per Eigenvorlage an den 3 Hütchen vorbeispieln und vorwärts oder rückwärts um die Hütchen laufen.
- Über die Hütchen hüpfen.
- Zum jeweils nächsten Hütchen dribbeln und den Ball dort an den nächsten Spieler übergeben.
- Die Spielrichtung wechseln.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling um die Hütchen auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

Elektronische Spielberichte, Online-Vereinsverwaltungsprogramme oder aktuelle Tabellen und Spielpläne von der Kreis- bis zur Bundesliga findet man im Internet ganz einfach unter [www.fussball.de](http://www.fussball.de). Das Internet hat die Vereinsmitarbeit und -darstellung in den letzten Jahren stark beeinflusst.

Da ist es kaum vorstellbar, dass einige Vereine noch über keine eigene Vereins-Homepage verfügen. An diese Vereine, aber auch an alle, die an einer Verbesserung ihres aktuellen Internet-Auftritts interessiert sind, richtet sich der aktuelle Themenschwerpunkt im Juni 2013 auf Training & Wissen online!