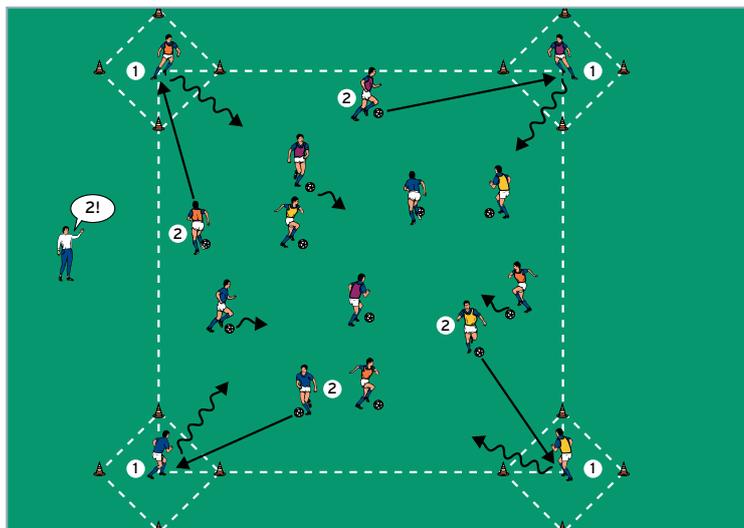


AUFWÄRMEN 1: Ballkontrolle in der Raute I

von Horst Hrubesch (01.07.2014)



Organisation

- Ein Feld errichten
- An jeder Ecke des Feldes eine Raute markieren
- 4 Gruppen einteilen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler mit der Nummer 1 in den Eckrauten postieren
- Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln frei durcheinander.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler passen jeweils zu ihrem Mitspieler in einer der Rauten und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger dribbeln ins Feld, der Trainer ruft die nächsten Spieler auf usw.

Variationen

- Mit verschiedenen Zusatzaufgaben im Feld dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, nur mit Innen-/Außenseite, Sohle, verschiedene Finten ausführen usw.).
- Die Spieler in den Rauten umdribbeln eines der Eckhütchen, ehe sie ins Feld dribbeln.
- Die Passempfänger führen eine Finte aus und dribbeln dann ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt zum Passgeber aufnehmen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Auf eine korrekte Mitnahme des Balles in die Bewegung achten!