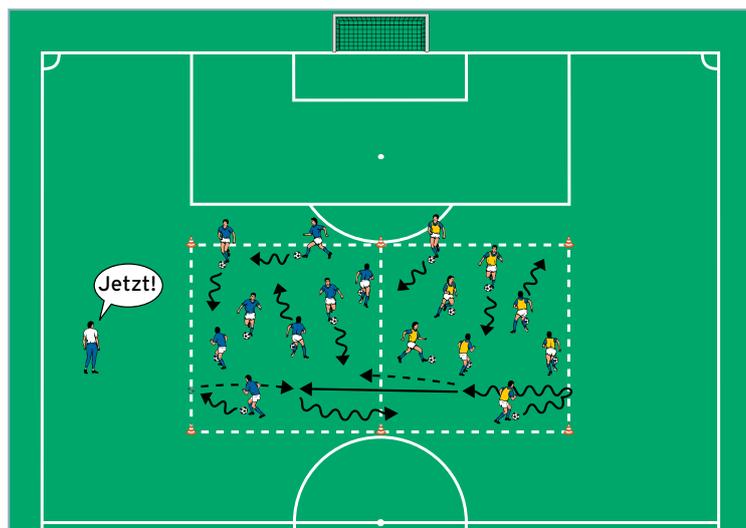


AUFWÄRMEN 2: Bälle fordern

von Marcus Sorg (15.07.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die inneren Hütchen entfernen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihren Quadraten.
- Auf ein Trainerkommando überdribbeln alle Spieler die Grundlinien ihres Feldes.
- Die Spieler von Blau lassen ihre Bälle auf der Grundlinie liegen und fordern Zuspiele von Gelb.
- Die Passempfänger nehmen ins jeweils andere Feld an und mit.
- Die Passgeber laufen zu den Bällen auf der Grundlinie, dribbeln ebenfalls weiter usw.

Variationen

- Die Spieler lassen die Bälle im Feld liegen bzw. passen direkt aus dem Feld, ohne zuvor die Grundlinien zu überdribbeln.
- Die Spieler müssen verschiedene Finten in ihr Dribbling einbauen (z.B. Schere, Übersteiger usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger laufen den Zuspielen mit einem Passgeber mit höchstem Tempo entgegen.
- Die Pässe können erst nach einem eindeutigen Blickkontakt erfolgen. Nur so ist garantiert, dass sich nicht 2 Passempfänger dem gleichen Passgeber zum Zuspiel anbieten.
- Beim Dribbeln den gesamten Raum des Feldes ausnutzen und so den größtmöglichen Platz für die Zuspiele schaffen.