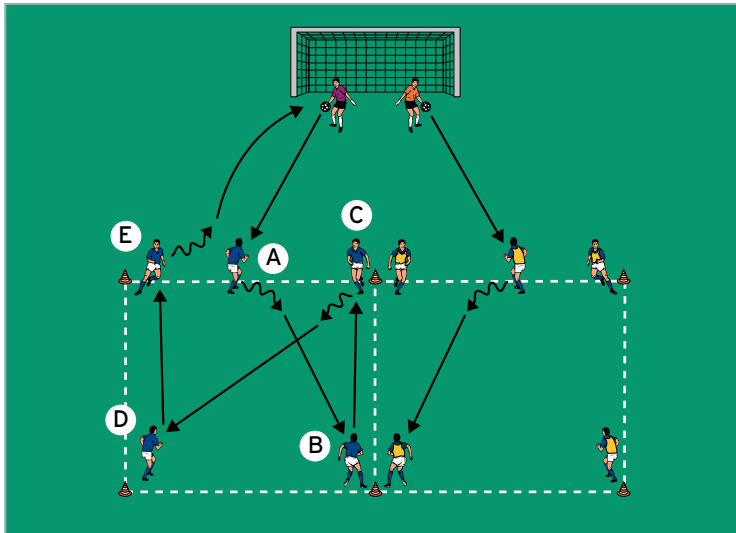


AUFWÄRMEN 1: Technik-Mix

von Mario Vossen (26.08.2014)



Organisation

- 1 großes Tor mit 2 Torhütern besetzen
- Vor dem Tor 2 aneinandergrenzende Hütchenquadrate errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler an den Eckhütchen der Felder verteilen
- Die Torhüter haben die Bälle

Ablauf

- Die Torhüter werfen jeweils zu A ab.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zu B, der direkt auf C prallen lässt.
- C nimmt in die Bewegung mit und spielt anschließend diagonal zu D, der auf E weiterleitet.
- E kontrolliert das Zuspiel und spielt einen Flugball zurück zum Torhüter.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

- C dribbelt bis in die Mitte des Feldes, baut eine Finte ins Dribbling ein und passt anschließend zu D.
- Alle Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Die Spieler sollen die Aktionen möglichst flüssig und mit wenig Kontakten ausführen.
- Vor allem Spieler A muss versuchen, das Zuspiel des Torhüters schnell zu kontrollieren, so dass er flüssig auf B weiterleiten kann.