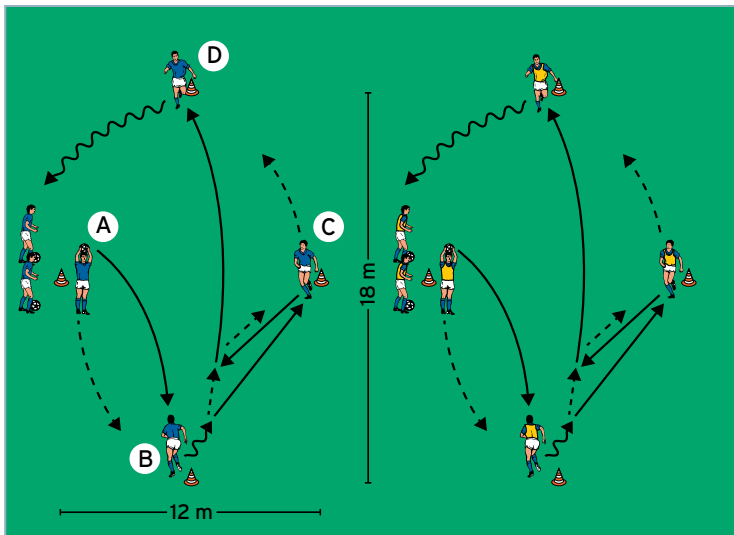


AUFWÄRMEN 1: Kontrolle aus der Luft I

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- Zwei 18 x 12 Meter große Drachen errichten
- Die Eckhütchen als Positionshütchen benutzen.
- Die Spieler an die Positionshütchen verteilen
- Gruppe A jeweils mit Ball

Ablauf

- A wirft in Brusthöhe zu B ein, der das Zuspiel kontrolliert und flach weiter zu C passt.
- C lässt zu B prallen, der anschließend einen Flugball zu D spielt.
- D nimmt mit und dribbelt zu Position A.

Variationen

- A spielt per Volleyschuss zu B.
- C spielt per Einwurf zu D.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel schnellstmöglich kontrollieren.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.
- Die Torhüter trainieren separat.