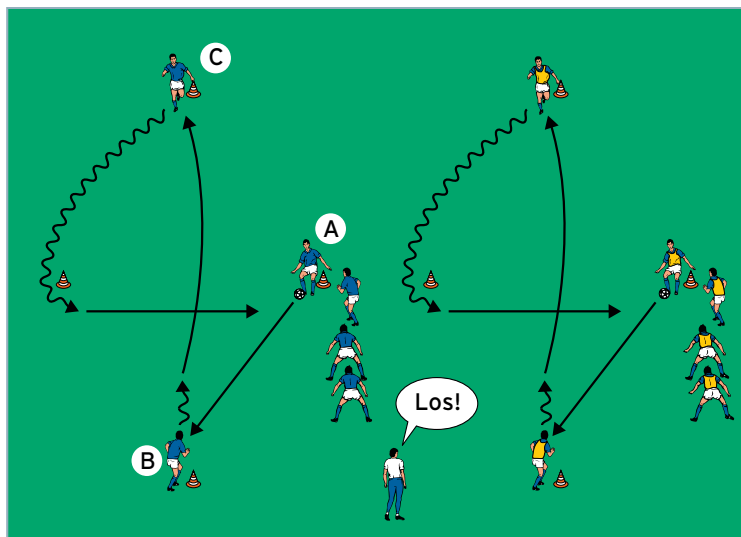


AUFWÄRMEN 2: Kontrolle aus der Luft II

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Bei Position A ein Wendehütchen markieren
- Gruppe A mit Ball

Ablauf

- Ein Trainerkommando startet den Durchlauf.
- A passt flach zu B, der das Zuspiel kontrolliert und einen Flugball zu C spielt.
- C nimmt mit, umdribbelt das Wendehütchen und passt flach zu A.
- Jeder Spieler wechselt auf die nächste Position.

Variationen

- A spielt per Einwurf zu B.
- Vor dem Pass zu A führt C eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel schnellstmöglich kontrollieren.
- Bei ungenauen Zuspielen den Ball mit der Hand aufhalten, 3 x jonglieren und weiterspielen.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.