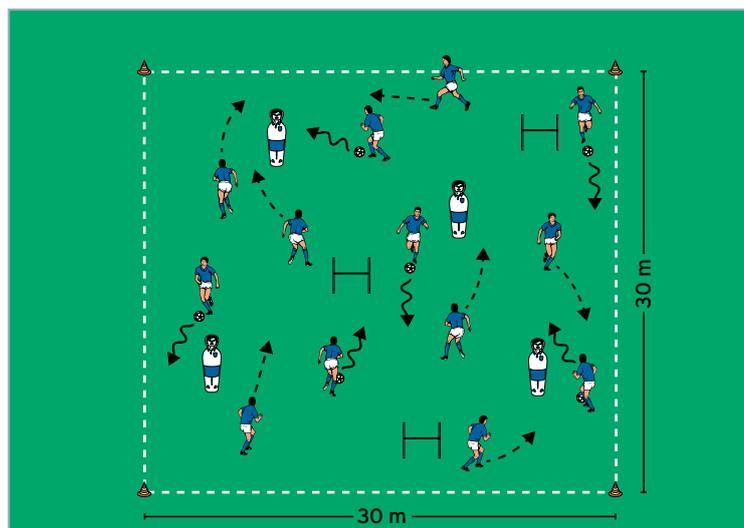


AUFWÄRMEN 1: Frei bewegen mit Hindernissen

von Jakob Strehlow (04.11.2014)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Dummys und Hürden als Hindernisse im Feld verteilen
- Alle Spieler verteilen sich im Feld, 6 Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei, zu zweit oder zu dritt im Feld.
- Ziel ist es, die Hindernisse in Kombinationen miteinander oder im 1 gegen 1 auszuspielen.

Variationen

- Direkt als Paar agieren und das Hindernis im 2 gegen 1 überwinden.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Vor den Hindernissen beliebige Finten einbauen (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.).

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Den Ball flach halten.
- Die Spieler frei dribbeln und Optionen individuell ausprobieren lassen.