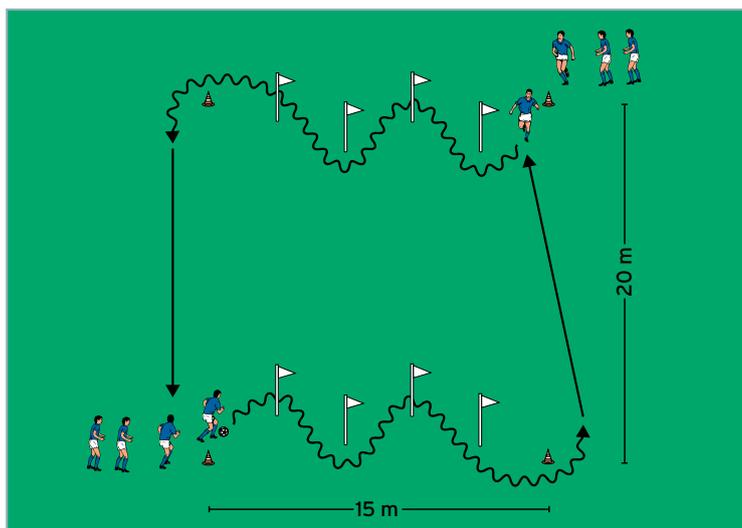


AUFWÄRMEN 1: Technik-Komplexübung I

von Marcus Sorg (02.12.2014)



Organisation

- Zwei 20 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf den schmaleren Seiten mit jeweils 4 Stangen je 1 Slalomparcours errichten
- 4 Gruppen einteilen
- 2 Gruppen je Feld diagonal gegenüber aufstellen
- Der jeweils erste Spieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der Startspieler dribbelt im Gegenuhrzeigersinn durch den Slalomparcours und passt anschließend zum ersten diagonal gegenüberstehenden Spieler, der ebenfalls startet usw.

Variationen

- Die Pass- und Annahmetechniken vorgeben: Mit der rechten Innenseite passen, mit der rechten Außenseite in die Bewegung mitnehmen.
- Mit der linken Innenseite an- und mitnehmen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig durch den Slalomparcours und passen zur diagonal gegenüberliegenden Seite.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass stets in Richtung des Passempfängers zeigt (frontale Stellung zum Mitspieler). Beim Umlaufen des äußeren Eckhütchens kommt es entsprechend auf vollständige Beinarbeit an!
- Vor dem Pass jeweils Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- Der Passempfänger soll dem Zuspiel aktiv entgegenstarten und mit dem ersten Kontakt zur Seite in die Bewegung mitnehmen. Dabei mit dem Spielbein ein 'Dach' über dem Ball bilden und den Ball möglichst schnell am Fuß kontrollieren.