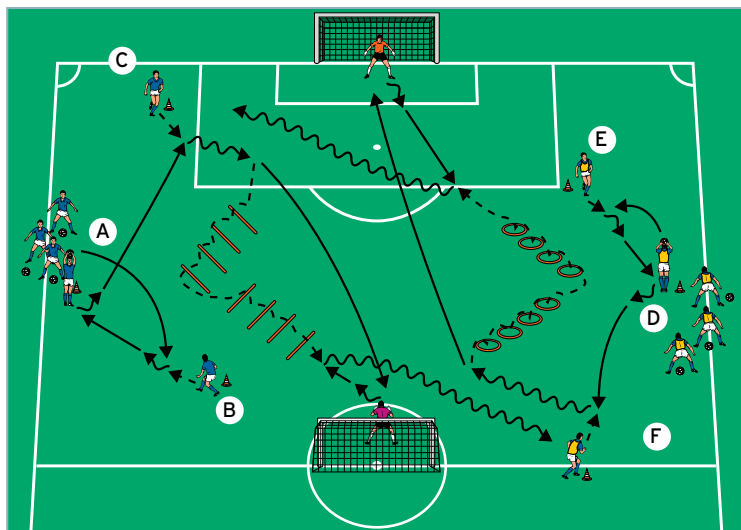


AUFWÄRMEN 2: Technik und Koordination II

von Christian Wück (27.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich auf der Grund- bzw. Mittellinie 2 Tore mit Torhütern markieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt halten die Startspieler den Ball in den Händen.
- A wirft auf B ein, der das Zuspiel kontrolliert und zurückspielt.
- Anschließend passt A auf C, der in die Bewegung an- und mitnimmt.
- C spielt einen Flugball auf den an der Mittellinie postierten Torhüter, durchläuft den Stangenparcours und erhält anschließend den Ball vom Torhüter zurück.
- Dann dribbelt C auf die andere Seite und stellt sich bei D wieder an.
- D, E und F agieren genauso.
- F spielt den Flugball zum Torhüter auf der Grundlinie und dribbelt nach erneutem Zuspiel auf Position A.
- Nach der Aktion rücken auch alle übrigen Spieler eine Position weiter.

Variationen

- Die Torhüter fangen die Flugbälle und rollen/werfen in den Lauf des Mitspielers ab.
- C bzw. F erhalten das Zuspiel nach ihrem Lauf durch die Stangen- bzw. Reifenparcours vom jeweils anderen Torwart.
- Die Bewegungsaufgaben in den Parcours variieren.

Tipps und Korrekturen

- Den Einwurf mit dem ersten Kontakt kontrollieren und möglichst mit dem zweiten zurückpassen.
- Vor jedem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Im Stangen- bzw. Reifenparcours präzise Bewegungsausführungen mit möglichst hohem Tempo fordern (schnelle Fußarbeit).