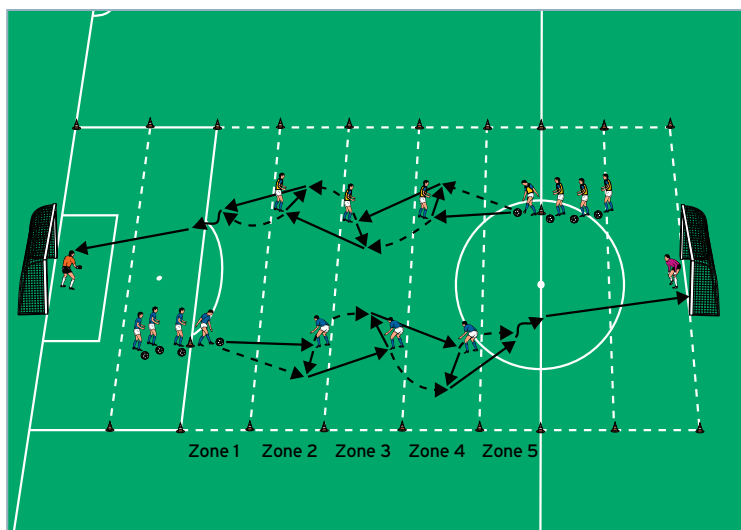


AUFWÄRMEN 2: Passrundlauf mit Torschuss

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter errichten
- Die Gruppen in Zone 1 bzw. Zone 5 diagonal gegenüber postieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt lassen die Spieler in Zone 3 auf die Spieler in Zone 2 prallen.
- Diese passen zu den Spielern in Zone 4, die auf die Spieler in Zone 3 prallen lassen.
- Anschließend fordern die Spieler in Zone 4 das erneute Zuspiel, nehmen an und spielen einen Flugball zum Torhüter.
- Die diagonal gegenüberstehende Gruppe führt die Aufgabe in entgegengesetzter Richtung aus.
- Alle Spieler rücken nach jedem Abspiel eine Position weiter.

Variationen

- Abwechselnd nach links bzw. rechts prallen lassen.
- Den Flugball zum Torhüter durch einen gezielten Torabschluss ersetzen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler schießt bzw. trifft zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter sollen den Ball möglichst schnell wieder zum Mitspieler abrollen.
- Torschüsse erst im Aufwärmen 2 einbauen. Diese zudem sehr dosiert durchführen, um Zerrungen zu vermeiden.
- Die Lauf- und Passgeschwindigkeiten nach und nach steigern.
- In den Zonen 1 und 5 locker mit Ball bewegen und die Aktion aus dem Dribbling heraus starten.