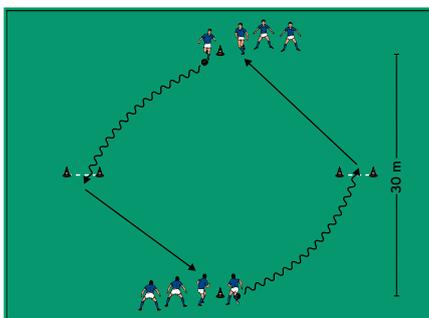


AUFWÄRMEN 1: Technikparcours I

von Ralf Peter (21.04.2015)



Ablauf



Organisation

- 2 identische Passfelder nebeneinander errichten
- Je 2 Starthütchen im Abstand von 30 Metern markieren
- Dazwischen seitlich versetzt je zwei 3 Meter breite Hütchentore errichten
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die beiden Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig.
- Sie dribbeln im Gegenuhrzeigersinn durch die Hütchentore und passen mit rechts zum Mitspieler gegenüber.
- Dieser nimmt in die Bewegung an und mit, dribbelt durch das jeweils andere Hütchentor und passt ebenfalls zum Mitspieler usw.

Variationen

- Die Übung im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß durchführen.
- Bei leistungsschwächeren Teams nur mit je 1 Ball spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen und den Zuspielern aktiv entgegenstarten.
- Die Passgeber sollen nach ihrem Abspiel mit einem kurzen Antritt zum gegenüberliegenden Starthütchen wegstarten.