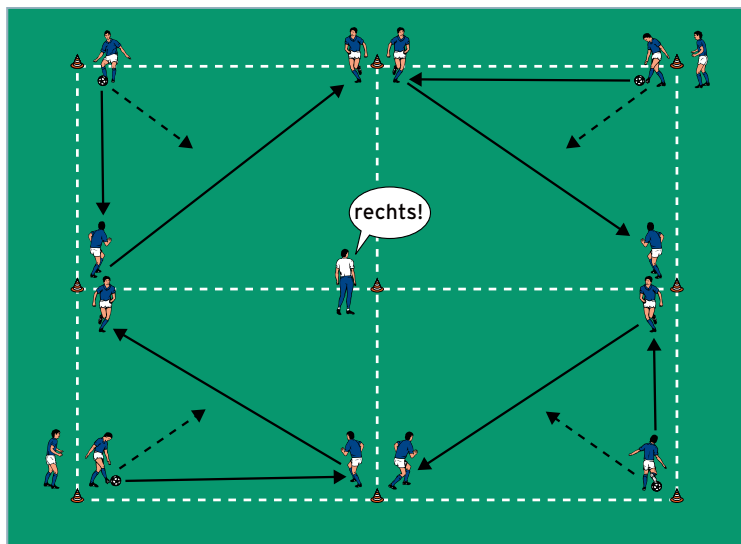


AUFWÄRMEN 1: Doppelte 3er-Kombination

von Mario Vossen (30.06.2015)



Organisation

- Vier 10 x 10 Meter große Hütchen-Quadrate errichten
- 4 Gruppen mit je 1 Ball bilden
- Jede Gruppe besetzt in einem Quadrat drei Eckhütchen
- Das zentrale Hütchen frei lassen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung (rechts/links) die Aktion.
- Die ballbesitzenden Auftaktspieler passen jeweils in angesagter Spielrichtung zum Mitspieler.
- Dieser leitet zum dritten Spieler weiter.
- In der Zwischenzeit startet der Auftaktspieler ins Feld und erhält hier das Zuspiel.
- Anschließend passen sich die Spieler in der identischen Reihenfolge innerhalb des Feldes zu.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Bei der Kombination im Feld eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) ins Dribbling einbauen.
- Die Aktion läuft als Wettspiel ab: Welches Team spielt die Kombination am schnellsten sauber durch?
- Die Abschlussspieler dribbeln zum zentralen Hütchen. Derjenige, der zuerst die Mitte erreicht, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Übung wird eine feste mit einer freien Kombination verbunden.
- Die Spieler müssen sich schnell im Raum orientieren, um im Feld anspielbereit zu sein.
- Auf möglichst sauberes, flaches Passspiel mit der Innenseite achten.
- Den Passweg nicht zustellen, sondern abwartend in offener Stellung agieren.
- Als Trainer die erzielten Punkte der Teams schriftlich festhalten.