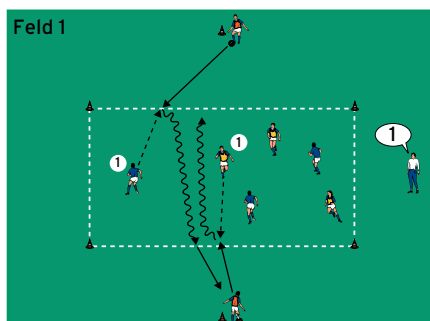


# AUFWÄRMEN 1: Parallele Ballkontrolle

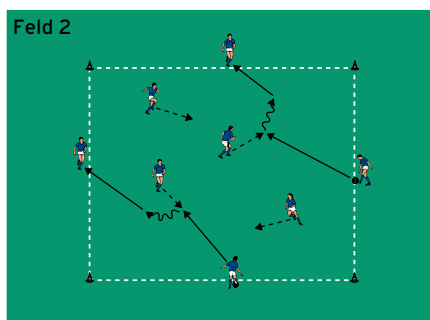
von Frank Engel (06.10.2015)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat und 2 Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Anspieler bestimmen und mit Ball an den Positionshütchen aufstellen.
- Mit den restlichen Spielern 2 Gruppen bilden, diese durchnummerieren und im Hütchenquadrat postieren.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion: Die aufgerufenen Spieler starten in Richtung Passgeber und erhalten ein Zuspiel in den Fuß.
- Sie nehmen an und mit, drehen zur anderen Seite auf und passen zum jeweils anderen Zuspeler.
- Danach bewegen sie sich wieder frei im Feld, und auf ein erneutes Trainerkommando startet die nächste Aktion.
- Nach jeweils 1 bis 2 Minuten die Anspieler wechseln.

### Feld 2

- 4 Anspieler an den Seiten des Feldes postieren, 2 davon mit Ball.
- Die restlichen Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld.
- Die Spieler im Hütchenquadrat bieten sich den Passgebern zum Zuspiel an.
- Dieses kontrollieren sie und passen anschließend zu einem Anspieler ohne Ball weiter.
- Nach jeweils 2 Minuten die Anspieler wechseln.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 zusätzlich verschiedene Formen des Lauf-ABCs einbauen.
- Jeder Gruppe 1 Anspieler fest zuteilen.
- Um dem Ball bestmöglich entgegenstarten zu können, dürfen die aufgerufenen Spieler das Feld auch verlassen.
- Anschließend das Feld möglichst schnell durchdribbeln, ohne dabei mit einem anderen Spieler zusammenzustoßen.