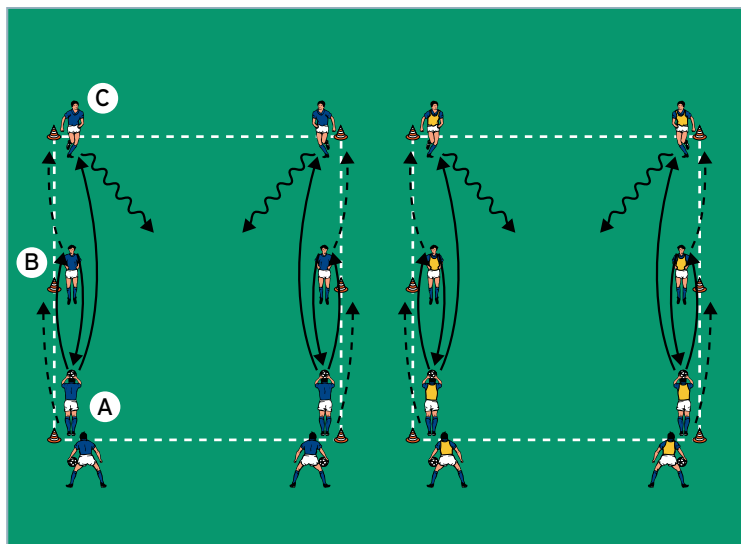


AUFWÄRMEN 1: Pendel-Kopfball

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- 2 Felder errichten und mit Hütchen Positionen markieren
- 4 Gruppen bilden und jeweils den Stationen zuweisen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A wirft per Einwurf zu B, der zurückköpft.
- Jetzt köpft A möglichst direkt zu C, der ins Feld an- und mitnimmt und zum diagonal gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt.
- Die anderen Spieler rücken ebenfalls eine Position weiter.

Variationen

- C baut auf dem Weg zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Der diagonale Positionswechsel ist sehr wichtig, um ein effektives Aufwärmen zu garantieren.