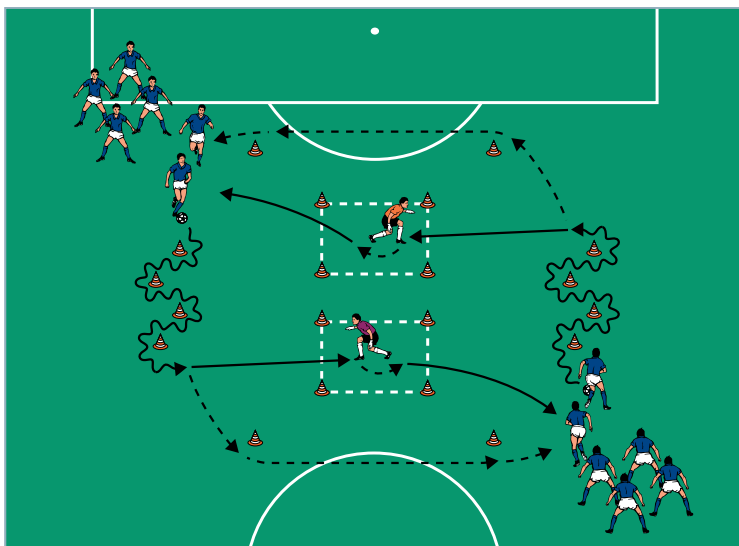


AUFWÄRMEN 1: Technikparcours zum Torwart I

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Einen Technikparcours mit 2 Quadraten für die Torhüter markieren
- Die Feldspieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer umdribbeln die Hütchen im Slalom, passen im Gegenurzeigersinn flach zu den Torhütern und stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- Die Torhüter nehmen die Bälle auf und rollen zu den jeweils nächsten Spielern auf der anderen Seite ab.
- Die Passempfänger nehmen ebenfalls in den Dribbelparcours mit usw.

Variationen

- Die Passgeber führen auf ihrem Weg zur jeweils anderen Seite verschiedene Geschicklichkeitsübungen aus (z. B. Skippings, Sidesteps usw.).
- Die Spielrichtung wechseln und im Uhrzeigersinn zuspieren.
- Als Torhüter hoch zur jeweils anderen Seite abwerfen, so dass die Passempfänger mit der Brust an- und mitnehmen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst flach zuspieren und abrollen. Die Anforderungen dann kontinuierlich steigern (siehe Variationen).
- Beim Wechsel der Spielrichtung mit dem jeweils anderen Fuß zuspieren.
- Auf eine korrekte Technik beim Abrollen/Abwerfen achten.