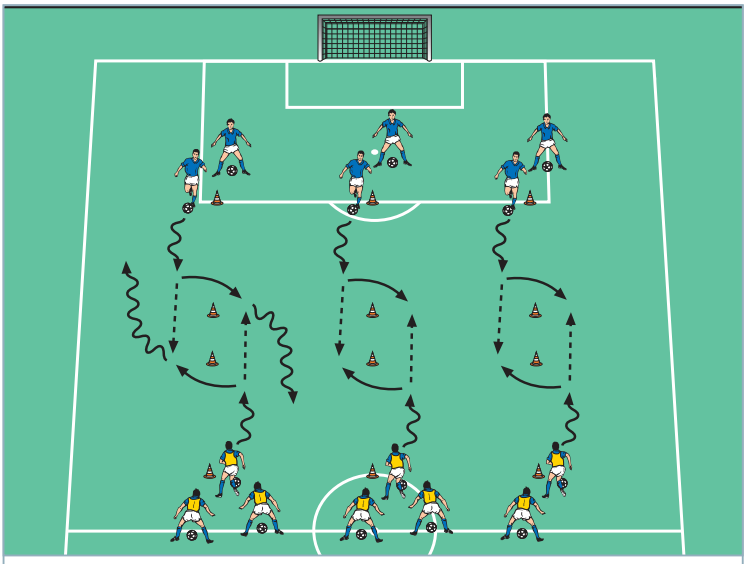
B- UND A-JUNIOREN
AUFWÄRMEN 2: Technik II

von Horst Hrubesch (03.02.2009)



Organisation

- Aufbau wie bei Aufwärmen 1
- Jeder Spieler benötigt einen Ball

Ablauf

- Von beiden Seiten starten die Spieler gleichzeitig.
- Aus dem Dribbling passen beide Spieler den Ball parallel am Hütchentor vorbei, erlaufen das Zuspiel des Mitspielers und nehmen den Ball zur Gruppe gegenüber an und mit.
- Im Anschluss starten die nächsten beiden Spieler.

Variationen

- Die Übung mit dem jeweils anderen Spielbein durchführen.
- Das Zuspiel des Mitspielers durch das Hütchentor an- und mitnehmen.
- Den Ball beim ersten Zuspiel des Mitspielers prallen lassen und erst den zweiten Pass zur Gruppe gegenüber an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Gegenseitig Kommandos geben, um gleichzeitig zu passen.
- Die Passhärte stetig steigern.
- Dem Zuspiel des Mitspielers aktiv entgegengehen und dieses schnell verarbeiten.
- Das Tempo nach der Ballannahme erhöhen.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2009