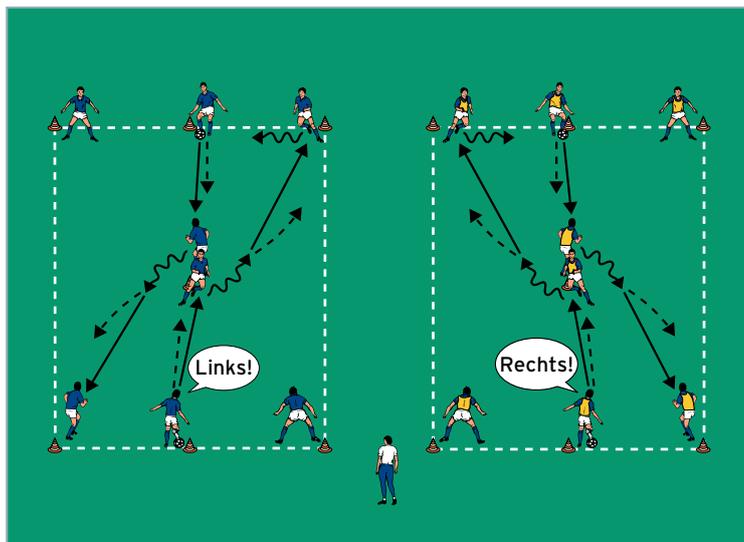


AUFWÄRMEN 1: Dreh-Zentrum

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- 2 Passparcours errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- 1 Spieler auf jeder Seite hat 1 Ball
- Der Trainer bestimmt je 1 'Kommandoseite'.

Ablauf

- Die Ballbesitzer auf der 'Kommandoseite' rufen laut eine Richtung und passen zum Spieler am zentralen Hütchen.
- Der Passempfänger nimmt zur vorgegebenen Seite an und mit und passt zu einem freien Spieler auf der jeweils anderen Seite.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Anschließend rufen die neuen Ballbesitzer auf der 'Kommandoseite' die nächste Richtung usw.

Variationen

- Die Richtungen mit Nummern vorgegeben.
- Die Spieler im Zentrum bauen eine Finte ins Dribbling ein, bevor sie zur jeweils anderen Seite weiterspielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Richtungskommando sofort in 'offener Stellung' zum Ball postieren, um das Zuspiel schnellstmöglich zur vorgegebenen Seite an- und mitnehmen zu können.
- Mit möglichst wenigen Kontakten spielen.