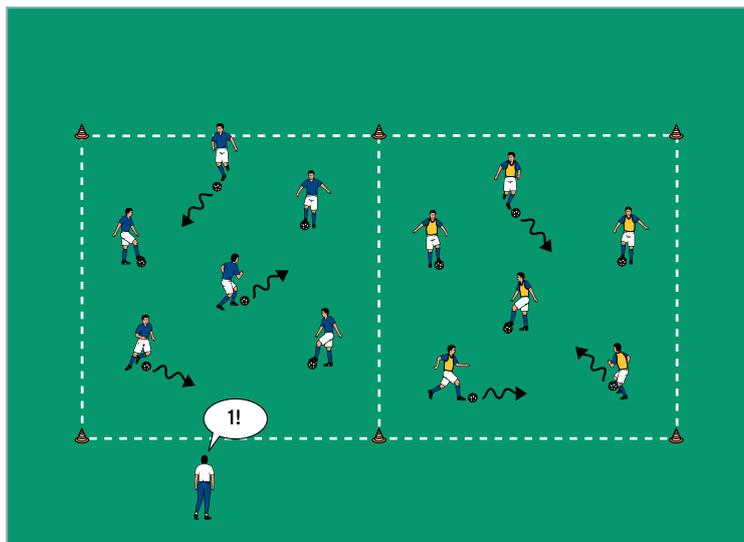


# AUFWÄRMEN 1: Schnelles Reagieren

von Paul Schomann (26.07.2016)



## Organisation

- Aneinandergrenzend zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- 2 Gruppen einteilen und mit Bällen auf die Felder verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando führen die Spieler verschiedene Aufgaben aus: Kommando „1“: Den Ball mit der Sohle stoppen. „2“: Einen Übersteiger durchführen. „3“: Den Ball mit dem Knie stoppen. „4“: Mit der Innenseite einmal im Kreis kappen. „5“: Mit der Außenseite einmal im Kreis kappen. „6“: Den Ball mit einem anderen Spieler tauschen.

## Variationen

- Die Aufgaben mit den Fingern anzeigen (optisches Signal).
- Weitere Aufgaben (zusätzliche Finten, Felderwechsel usw.) einbauen.
- Verschiedene Bälle (Mini-, Soft-, Tennisbälle usw.) benutzen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Blick vom Ball lösen und die Spielumgebung beobachten, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- In freie Räume bewegen und das gesamte Feld ausnutzen.
- Die Aufgaben nacheinander einführen, und so den Ablauf für die Spieler schrittweise immer komplexer gestalten.