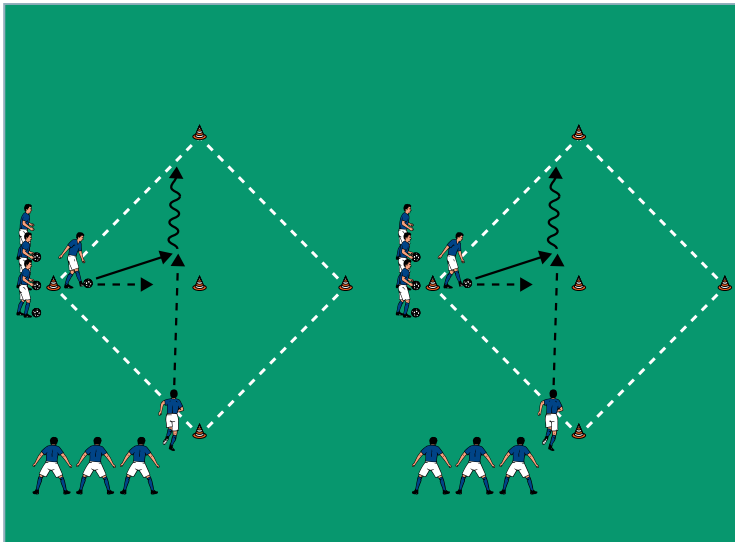


# AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Rauten

von Jörg Daniel (01.11.2016)



## Organisation

- 2 Ballkontroll-Rauten nebeneinander markieren (Abstand zwischen den Hütchen: 15 Meter)
- In jedem Feld 1 zentrales Hütchen aufstellen
- Die Spieler in jedem Feld mit Bällen gleichmäßig an 2 nebeneinander liegenden Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler an einem Hütchen hat keinen Ball

## Ablauf

- Der Spieler ohne Ball läuft zum zentralen Hütchen und fordert ein flaches Zuspiel vom ersten Spieler am anderen Hütchen.
- Dieses nimmt er zum gegenüberliegenden Hütchen an und mit.
- Der Zuspielder läuft seinem Abspiel sofort in Richtung Feldmitte nach und fordert ein flaches Zuspiel vom nächsten Spieler am anderen Hütchen usw.

## Variationen

- Die Spieler halten die Bälle in der Hand und werfen/spielen volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Spieler an einem Hütchen halten die Bälle in der Hand und werfen hoch zu, die Spieler am anderen Hütchen passen flach.
- Nach der An- und Mitnahme mit einem Richtungswechsel zum anderen freien Hütchen dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele durch (Namens-)Zuruf und mit Blickkontakt fordern.
- Sofort in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Hoch zugeworfene/zugespielte Bälle mit möglichst wenig Kontakten schnell flach auf dem Boden kontrollieren.
- Nachdem alle Spieler die Position gewechselt haben, startet der Ablauf in entgegengesetzter Richtung erneut.