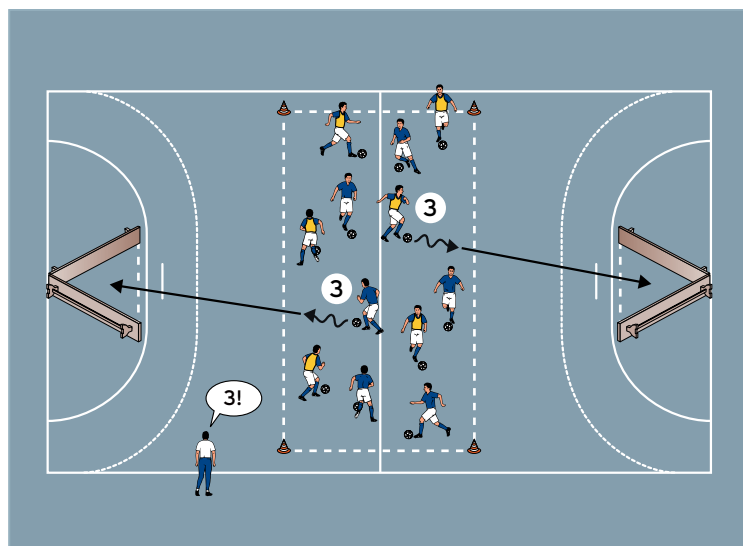


AUFWÄRMEN 1: Trichter-Spiel I

von Michael Prus (07.02.2017)



Organisation

- Mit jeweils 2 auf die Seite gelegten Bänken 2 Trichter in 20 Metern Abstand errichten
- Mittig ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen bilden und den Spielern Nummern zuweisen
- Die Spieler stellen sich im Feld auf
- Jeder Mannschaft wird 1 Trichter zugewiesen.

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen den Ball aus dem Feld so in den Trichter passen, dass er dort liegen bleibt.
- Für jede gelungene Aktion wird 1 Punkt vergeben.
- Welches Team erreicht zuerst 15 Punkte?

Variationen

- Erleichtern: Die Breite des Trichters vergrößern.
- Dribbelaufgaben im Feld vorgeben.
- Nach dem Trainerkommando mit maximal 2 Kontakten in den Trichter passen.
- Nur mit links/rechts passen.

Tipps und Korrekturen

- Es werden nur Punkte für Pässe vergeben, die im Trichter liegen bleiben.
- Auf ein sauberes Dribbling achten.
- Im Feld den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.