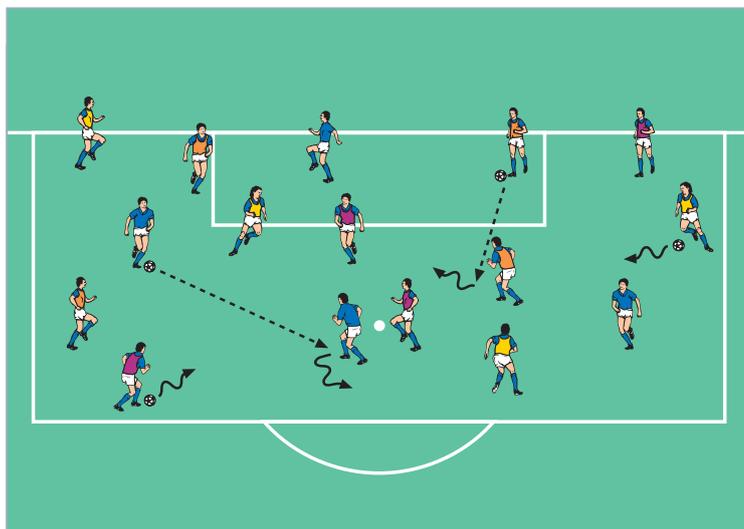


# AUFWÄRMEN 1: Freie Zuspiele

von Frank Engel (27.02.2014)



## Organisation

- 4er-Gruppen bilden und mit je 1 Ball dem Strafraum zuweisen

## Ablauf

Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu und absolvieren dabei folgende Zusatzaufgaben:

- Übung 1: Nach jedem Abspiel 5-mal anfersen bzw. die Knie anziehen.
- Übung 2: Nach jedem Abspiel einige Meter rückwärts laufen.
- Übung 3: Nach jedem Antritt 10 Meter das Tempo steigern.
- Übung 4: Jede Ballan- und -mitnahme mit einem Richtungswechsel und einem kurzen Tempodribbling verbinden.
- Übung 5: Auf ein Trainerkommando den Ball einige Male mit hohem Tempo im Dribbling übergeben.

## Variation

- Nummernzuspiele: Gleicher Ablauf mit vorgeschriebener Reihenfolge.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Zusammenspiel auf einen Mindestabstand von 5 bis 10 Metern achten.
- Alle Übungen aus der Bewegung durchführen.
- Das Tempo und die Intensität schrittweise steigern.
- Zwischen den Zuspielaufgaben Dehn- oder Kräftigungsübungen durchführen.