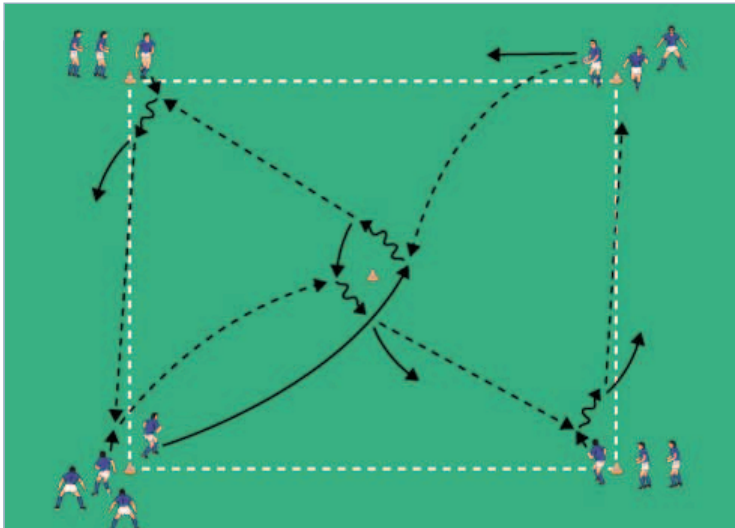


AUFWÄRMEN 2: Hohe Zuwürfe II

von Frank Engel (14.03.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich in der Feldmitte 1 weiteres Hütchen aufstellen
- Der erste Spieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der Spieler gegenüber vom Ballbesitzer startet diagonal vor das zentrale Hütchen und erhält einen Zuwurf auf Brusthöhe, das er zur Seite kontrolliert.
- Anschließend spielt der Passempfänger zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Spieler weiter.
- Dieser nimmt in die Bewegung an und mit und passt zum gegenüberstehenden Spieler, der den Ball mit der Hand aufnimmt und erneut zum Spieler in der Feldmitte wirft.
- Dieser nimmt erneut mit der Brust zur Seite mit und passt im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.
- Der Passempfänger passt zurück zum Starthütchen.
- Alle Spieler laufen im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter und stellen sich am jeweils nächsten Eckhütchen wieder an usw.

Variationen

- Der Passempfänger in der Feldmitte nimmt mit der Brust an und spielt hoch zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Spieler, der das Zuspiel ebenfalls kontrolliert usw.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler von diagonal gegenüber haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Auf das korrekte Timing zwischen Werfer und Passempfänger achten.
- Den Ball so an- und mitnehmen, dass möglichst sofort mit dem nächsten Kontakt weitergespielt werden kann!
- Den Zuspielen und Zuwürfen jeweils aktiv entgegenstarten!
- Die Wurfentfernung dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören - so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind - Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.