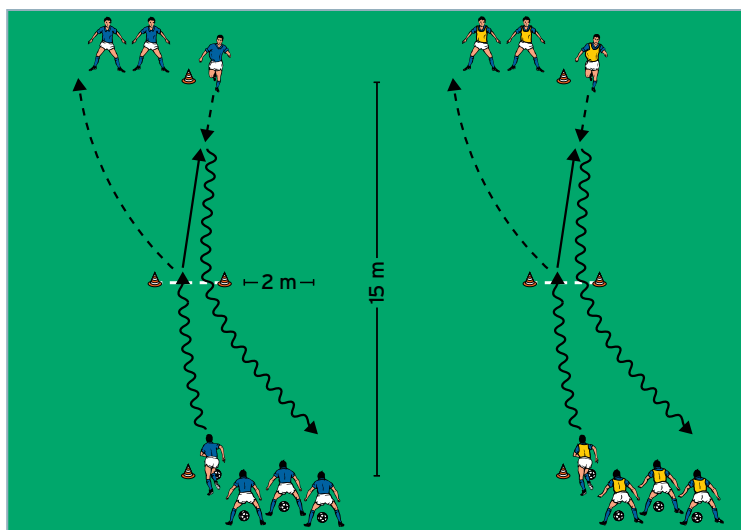


AUFWÄRMEN 1:

Ballkontroll-Viereck

von Paul Schomann (20.05.2014)



Organisation

- 4 Starthütchen im Abstand von 15 Metern zueinander aufstellen
- Jeweils mittig zwischen 2 Starthütchen 1 Hütchentor markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor und passen zum Spieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Seite nach.

Variationen

- Seitlich vom Hütchentor mitnehmen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Die Ballmitnahme durch Verkleinern/-Vergrößern des Hütchentores erschweren oder erleichtern.
- Vor allem den 'ersten Kontakt' der Spieler bei der Ballmitnahme beachten und im Detail korrigieren.