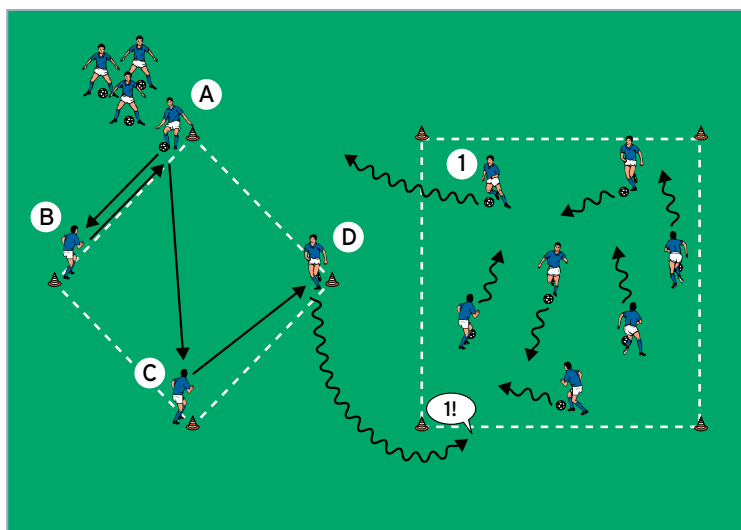


AUFWÄRMEN 1: Felderwechsel

von Mario Vossen (17.06.2014)



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld sowie 1 Hütchen-Parcours errichten
- 2 Gruppen bilden und im Feld sowie im Parcours aufstellen
- Jeder Spieler im Feld erhält 1 Nummer und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler von Gruppe 1 dribbeln frei im Feld.
- Gleichzeitig passen sich die Spieler von Gruppe 2 in vorgegebener Reihenfolge zu.
- A passt zu B, der sofort prallen lässt.
- Anschließend spielt A auf C, der auf D weiterleitet.
- D dribbelt ins Feld und ruft laut eine Zahl auf.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld und stellt sich bei A wieder an.
- Im Parcours rücken alle Spieler eine Position weiter.
- D erhält die Nummer des aufgerufenen Spielers und übernimmt dessen Aufgabe.

Variationen

- Die Spieler im Feld führen vorgegebene Finten aus.
- Der Trainer ruft die Spieler im Feld auf.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Übungsform werden eine Pass- und eine Dribbelform miteinander kombiniert.
- Die Spieler im Feld sollten möglichst im Direktspiel agieren.
- Darauf achten, dass die Spieler im Feld alle Räume besetzen und Zusammenstöße vermeiden.
- D soll das Zuspiel von C mit gesteigertem Tempo ins Feld an- und mitnehmen.