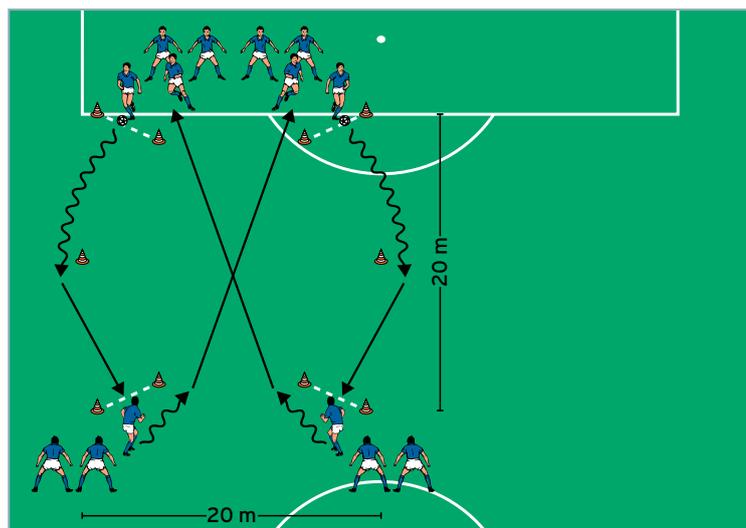


AUFWÄRMEN 1: Technik-Rundlauf I

von Armin Friedrich (04.11.2014)



Organisation

- Einen Technikparcours mit 4 Hütchentoren markieren
- Die Spieler an den Hütchentoren verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an zwei nebeneinanderliegenden Hütchentoren haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln durch das erste Hütchentor zum Wendehütchen und passen von dort durch das gegenüberliegende Hütchentor zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne in die Bewegung mit und passen diagonal zum jeweils anderen Starttor.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Zunächst mit nur 1 Ball spielen, um den Ablauf kennenzulernen.
- Nur mit rechts/links annehmen und spielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die Zuspiele jeweils mit der Innenseite des äußeren Fußes in die neue Passrichtung mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele achten.