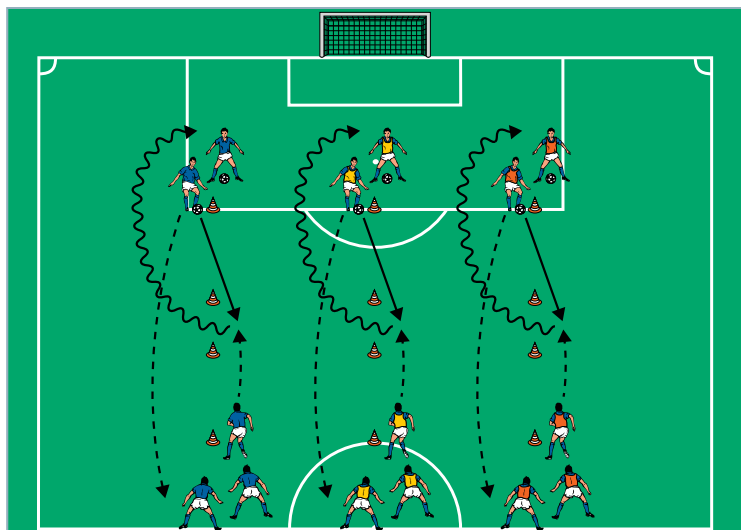


AUFWÄRMEN 1: Technik I

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- 3 Stationen nebeneinander aufbauen (seitlicher Abstand: jeweils 10 Meter)
- Je Station im Abstand von 20 Metern 2 Starthütchen aufstellen
- Zwischen den Starthütchen ein 3 Meter großes Hütchentor markieren
- Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Starthütchen verteilen, jeweils ein Spieler pro Station benötigt keinen Ball

Ablauf

- Der Spieler ohne Ball startet am Hütchen und bietet sich seitlich neben dem Hütchentor an.
- Dort erhält er das Zuspiel des Mitspielers von der gegenüberliegenden Seite.
- Er nimmt durch das Hütchentor an und mit und dribbelt zur Gruppe gegenüber.
- Der Passgeber stellt sich ebenfalls bei der gegenüberliegenden Gruppe an.

Variationen

- Auf verschiedenen Seiten des Hütchentores anbieten.
- Verschiedene Techniken bei der Ballannahme anwenden (Innenseite, Außenseite usw.).
- Den Ball per Einwurf zuwerfen.
- Das erste Zuspiel prallen lassen, durchs Hütchentor laufen und auf der anderen Seite das zweite Zuspiel zur Gruppe gegenüber an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Klar seitlich vom Hütchentor anbieten.
- Die Zuspiele müssen rechtzeitig erfolgen, um die Ballan- und mitnahme in der Bewegung zu trainieren.
- Mit dem ersten Kontakt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Den Ball flach am Boden kontrollieren und schnell den zweiten Kontakt suchen.
- Körpertäuschungen vor der Ballannahme einbauen.