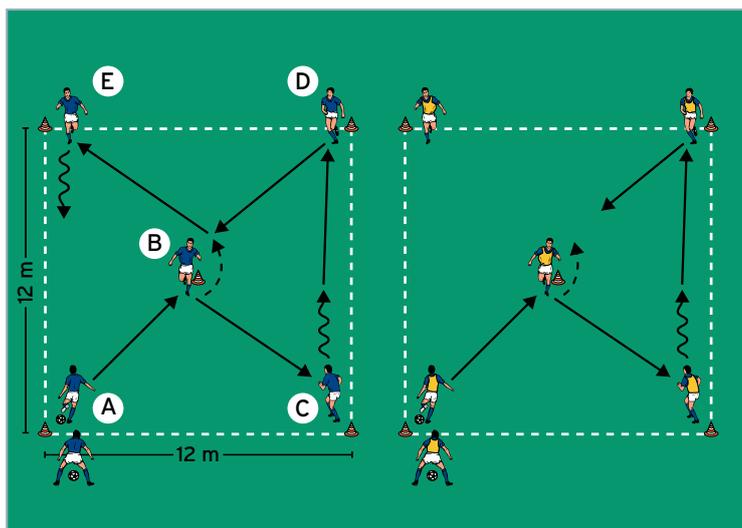


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Mitte

von Frank Engel (10.03.2015)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder errichten
- Zentral in jedem Feld ein Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball am Fuß

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel auf C prallen lässt.
- C nimmt in die Bewegung mit und leitet zu D weiter.
- D passt erneut zu B, der sich dazu aufgedreht hat und direkt zu E weiterleitet.
- E kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zur Position A.
- Jeder Spieler rückt nach dem kompletten Durchlauf eine Position auf.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Auf Kommando des Trainers die Spielrichtung wechseln.
- Nur mit links/rechts passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungsform stellt einen spielnahen Mix aus schnellem Kombinationsspiel und einer effektiven Ballverarbeitung dar.
- Die Spieler signalisieren durch ihre offene Stellung, wohin der Pass gespielt werden soll.
- Ein möglichst schnelles und direktes Kombinationsspiel fordern.