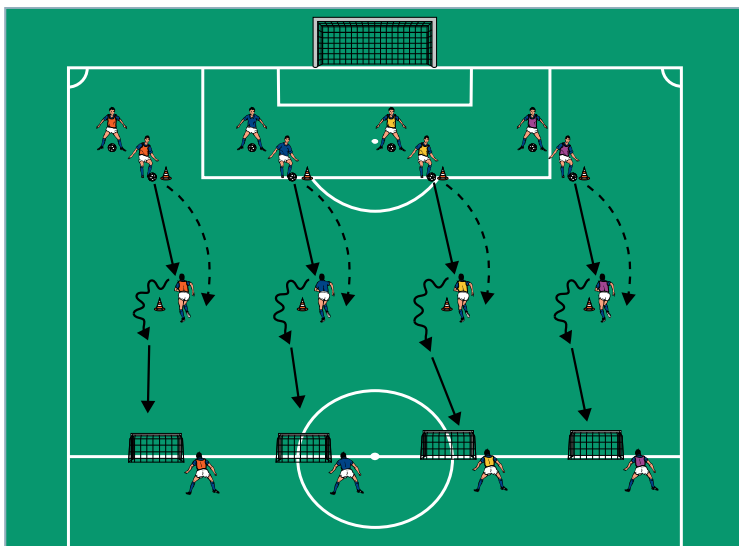


AUFWÄRMEN 1: Passspiel auf 4 Minitore I

von Horst Hrubesch (30.06.2015)



Organisation

- Auf der Mittellinie 4 Minitore aufbauen
- Auf Höhe der Strafraumlinie 4 Starthütchen gegenüber den Minitoren aufstellen
- Zwischen den Minitoren und den Starthütchen 4 weitere Hütchen errichten
- Je 1 Spieler ohne Ball neben den Minitoren und an den mittleren Hütchen postieren
- Alle übrigen Spieler mit Ball an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen zu ihren Mitspielern.
- Diese nehmen in die Bewegung an und mit und passen ins Minitor.
- Die Spieler neben den Minitoren holen die Bälle und stellen sich an den Starthütchen wieder an.
- Die Passgeber übernehmen die mittlere Position, die Torschützen stellen sich neben die Minitore.

Variationen

- Einen Gruppenwettkampf organisieren: Welche Gruppe trifft zuerst?
- Das Spielbein vorgeben: Nur mit rechts/links passen.
- Das Zuspiel zurückprallen lassen. Der Passgeber wird sofort zum Torschützen und schließt selbst auf das Minitor ab.
- Dem Passempfänger nach dem Prallen lassen erneut zum Torabschluss in den Lauf spielen.
- Per Vollspann auf die Minitore abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Beidfüßig trainieren.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Stets aus der Bewegung zuspielen.
- Beim Wettkampf die Treffer in der Reihenfolge werten: Der erste Torschütze erhält 3 Punkte für die Mannschaftswertung, der zweite 2 usw.
- Die Torhüter wärmen sich selbstständig auf.