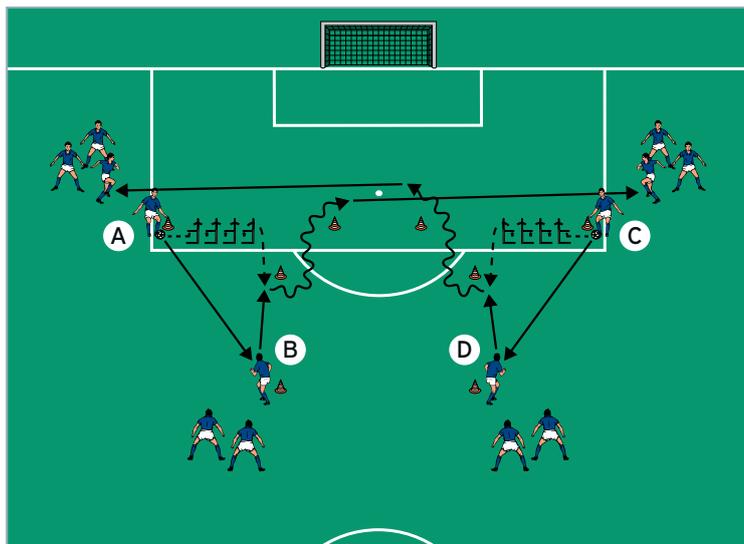


AUFWÄRMEN 1: Geschicklichkeit und Technik I

von Frank Engel (25.08.2015)



Organisation

- Im bzw. vor dem Strafraum einen Technikparcours errichten
- Die Spieler auf den Stationen verteilen
- Die Startspieler bei A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A bzw. C passen zu B bzw. D und überlaufen die Minihürden.
- B und D lassen sofort auf A bzw. C zurückprallen.
- Diese nehmen um das hintere Hütchen mit und passen zum jeweils nächsten Spieler bei C bzw. A.
- Diese nehmen kurz an, starten den Ablauf erneut usw.
- Alle Spieler laufen nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Beim Lauf über die Hürden verschiedene Lauf-Aufgaben ausführen (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Blick zum Passgeber oder zum Tor usw.).
- Die Position der Hürden variieren.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Minihürden zur Verfügung, große Hütchen verwenden.
- Auf ein korrektes Timing beim Doppelpass achten: Der Wandspieler darf nicht zu feste prallen lassen, da der Passempfänger ansonsten nicht genügend Zeit hat, um über die Hürden zu laufen.
- Die Querpässe im Strafraum mit dem korrekten Fuß spielen: Von der linken Seite mit links sowie von rechts mit dem rechten Fuß zuspelen.