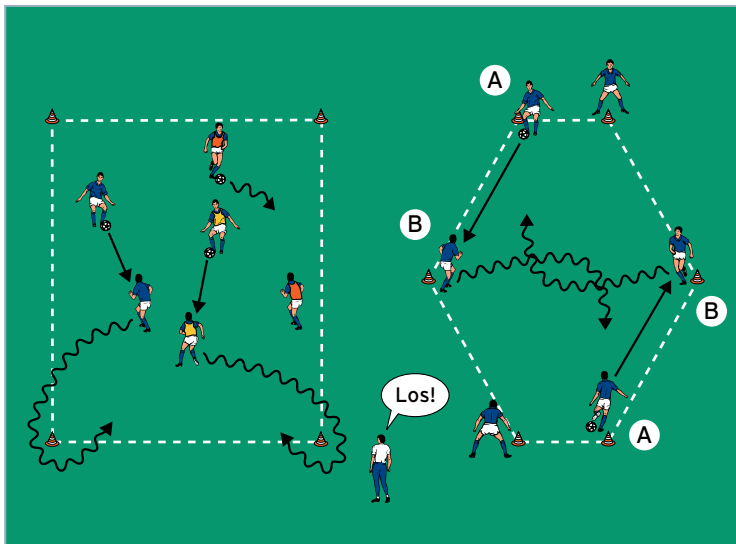


# AUFWÄRMEN 1: Aufwärm-Mix

von Frank Engel (17.11.2015)



## Organisation

- Zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Felder verteilen
- In Feld 1 drei Spielerpaare mit je 1 Ball aufstellen
- In Feld 2 stellen sich je 2 Spieler mit Ball an den Positionen A und je 1 Spieler ohne Ball an den Positionen B auf

## Ablauf

- In Feld 1 passen sich die Paare frei zu.
- Die Passempfänger dribbeln um ein Eckhütchen, bevor sie zurück zum Partner spielen.
- In Feld 2 passen die ersten Spieler A jeweils zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt zur Startposition der anderen Gruppe.
- Die Spieler B ändern erst die Laufrichtung, nachdem sie aneinander vorbei gedribbelt sind.
- Aufgabenwechsel nach 4 Minuten.

## Variationen

- In Feld 1 bauen die Spieler auf dem Weg zum Eckhütchen eine beliebige Finte ins Dribbling ein.
- Die Paarbildung in Feld 1 aufheben und frei miteinander spielen lassen.
- In Feld 2 auch zur anderen Seite aufspielen.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 die Pässe über eine längere Distanz spielen. Entsprechend freilaufen und das Zuspiel fordern.
- In Feld 2 zu Beginn der Übung der Trainer das Startkommando geben. Später kann 1 Spieler A die Aufgabe übernehmen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Als Passempfänger aktiv entgegenkommen.
- Das Zuspiel direkt in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.