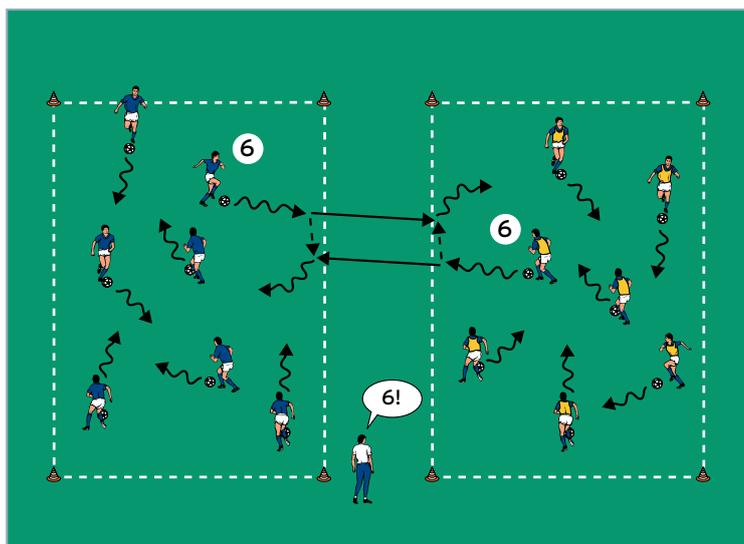


AUFWÄRMEN 1: Ball-Tausch

von Mario Vossen (23.02.2016)



Organisation

- Zwei 10 x 15 Meter große Felder errichten
- Zwei Gruppen zu je 7 Spielern bilden
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Teams je einem Feld zuweisen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die jeweilige Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen nun möglichst schnell und gleichzeitig zum Spieler im anderen Feld passen.

Variationen

- Der Trainer ruft eine Zahl und eine Finte, die von den aufgerufenen Spielern ausgeführt wird, bevor der Ball getauscht wird.
- Der Trainer ruft eine Zahl und eine Finte, die von den aufgerufenen Spielern ausgeführt wird, nachdem der Ball getauscht wurde.

Tipps und Korrekturen

- Die Pässe ins andere Feld müssen aus dem eigenen Feld erfolgen.
- Nach dem Balltausch dribbeln die Spieler in erhöhtem Tempo.
- Die anderen Spieler nutzen die gesamte Breite und Tiefe des Feldes aus.