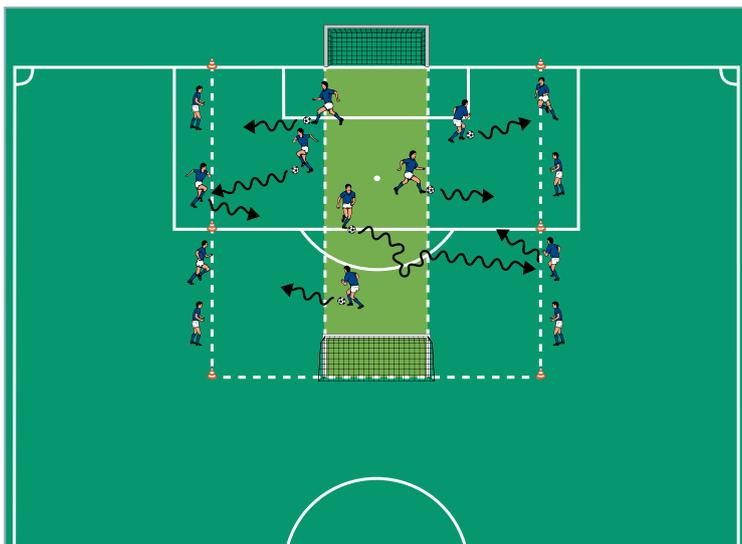


# AUFWÄRMEN 1: Technik-Zonen mit Übergeben/Übernehmen

von Christian Wück (08.03.2016)



## Organisation

- Ein 35x35 Meter großes Feld mit Toren markieren
- Auf Torbreite eine Mittelzone errichten
- Je 4 Spieler an den Seiten des Feldes aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit je 1 Ball im Feld

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld, übergeben jeweils an einen freien Außenspieler und tauschen mit diesem die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer dribbeln ebenfalls durch das gesamte Feld zur gegenüberliegenden Seite, übergeben an den nächsten Spieler usw.

## Variationen

- Die Ballbesitzer müssen in der Mittelzone eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- In der Mittelzone Stangen oder Hütchen aufstellen. Jeder Ballbesitzer muss zunächst an 3 Stangen vorgegebene Finten ausführen, ehe er auf die jeweils andere Seite dribbeln darf.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Beidfüßiges Dribbeln fordern.
- Nach der Übergabe soll der neue Ballbesitzer mit einer kurzen Temposteigerung ins Feld starten.