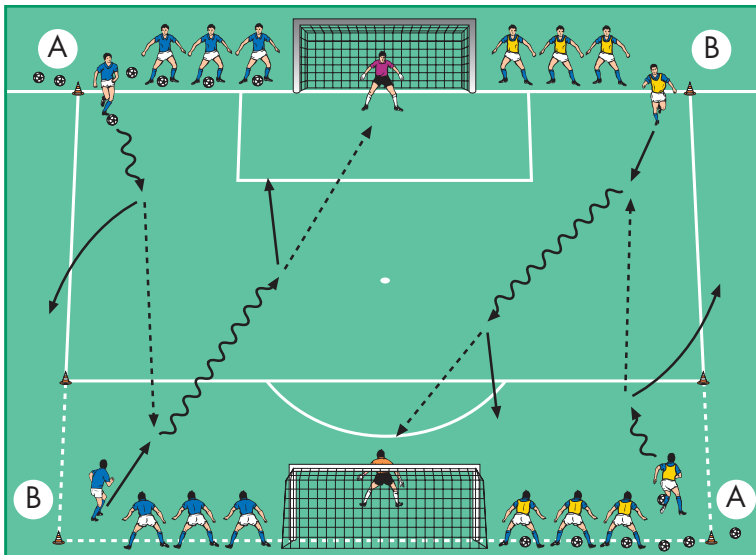


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Doppelter Tor-Rundlauf I

von Erich Rutenmöller (15.08.2006)



ORGANISATION

- Ein Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten (siehe Abbildung)
- Die Spieler gleichmäßig neben den Toren verteilen
- A mit, B ohne Ball.
- Gegenüberstehende Spieler bilden ein Team.

ABLAUF

A spielt jeweils auf B, der das Zuspiel nach vorne an- und mitnimmt und dem Torhüter in die Arme spielt. Anschließend laufen die Spieler ihren Zuspielen nach und tauschen die Positionen. Das Zuspiel auf den Torhüter variieren:

- Zuspiel 1: flach mit der Innenseite.
- Zuspiel 2: flach mit dem Spann.
- Zuspiel 3: als Flugball.

Anschließend die Spielrichtung wechseln (B spielt auf A), um Zuspiele auf den Torhüter mit dem linken Fuß zu provozieren.

VARIATION

- Wettbewerb: Welche Gruppe schafft zuerst 10 fehlerfreie Zuspiele auf den Torhüter?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Keine Torschüsse zulassen!
- Auf eine saubere Ballan- und -mitnahme in Spielrichtung achten.
- Druckvolle Zuspiele fordern!
- Zwischen den Abläufen Dehn- und Lockerungsübungen durchführen.