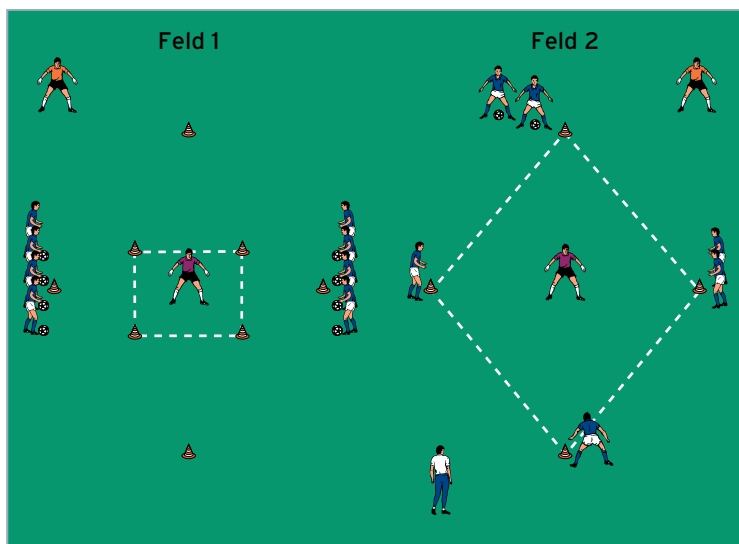
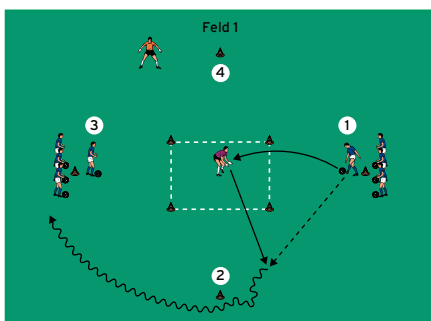


# AUFWÄRMEN 1: Torhüter-Kreisel

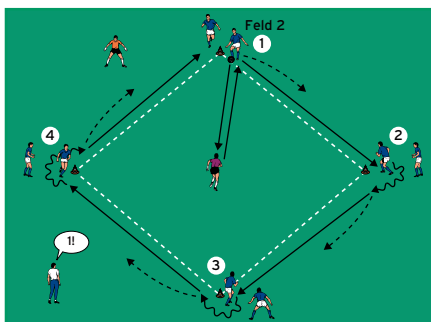
von Mario Vossen (22.03.2016)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: In der Mitte einer Hütchen-Raute 1 quadratisches Feld errichten
- Feld 2: 1 rauteförmiges Feld markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

## Ablauf

### Feld 1

- Die Spieler gleichmäßig auf die Positionen 1 und 3 verteilen.
- Der erste Spieler an Hütchen 1 passt in die Arme des Torhüters.
- Dieser fängt den Ball und rollt zum Passgeber zurück, der sich in Richtung von Hütchen 2 freiläuft.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zu Hütchen 3. Dabei führt er eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend nächste Aktion von der anderen Seite.

### Feld 2

- Auf ein Trainerkommando ("1" bis "4") passt der aufgerufene Spieler flach zum Torhüter in der Mitte des Feldes, der direkt prallen lässt.
- Der Passgeber leitet im Uhrzeigersinn mit 2 Kontakten zum Spieler am nächsten Hütchen weiter, der wiederum ein Hütchen weiterspielt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Pässen nach.
- Der Trainer kann jederzeit einen weiteren Spieler aufrufen, der die nächste Aktion per Doppelpass mit dem Torhüter starten muss.

## Tipps und Korrekturen

- Die Übungen in beiden Feldern ermöglichen, dass sich die Torhüter positionsspezifisch aufwärmen können.
- Die Zuspielformen variieren: z.B. Drop-Kick aus der Hand, Einwurf usw.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.