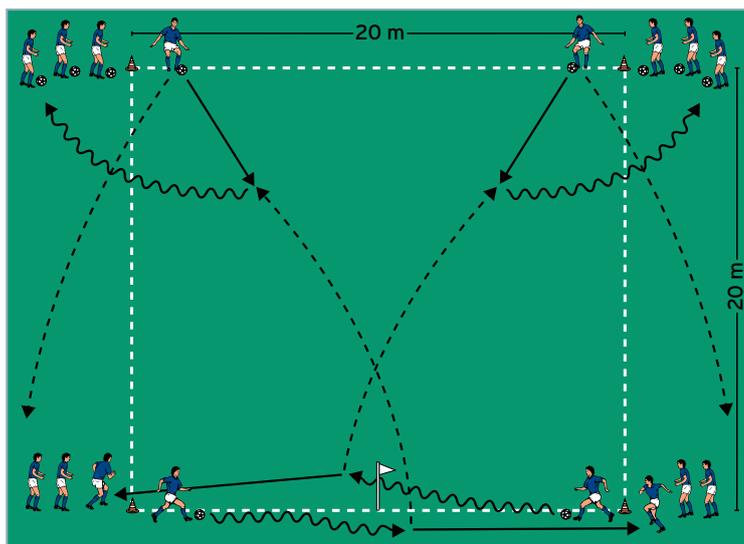


AUFWÄRMEN 1: 1-gegen-1-Vorbereitung

von Paul Schomann (05.04.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig zwischen den beiden vorderen Hütchen 1 Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler an den Eckhütchen auf der Stangenseite hat 1 Ball, an den Eckhütchen gegenüber jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler auf der Stangenseite starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange auf der rechten Seite und passen zum jeweils nächsten Spieler auf der anderen Seite.
- Anschließend fordern sie ein Zuspiel vom ersten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen, das sie in die Bewegung zu diesem Hütchen an- und mitnehmen.
- Der Zuspieler stellt sich auf der Stangenseite an.

Variationen

- Vor der Stange eine vorgegebene Finte ausführen.
- Jeweils links an der Stange vorbeidribbeln.
- Die Spieler kappen vor der Stange zurück und passen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Die Spieler nehmen die Zuspiele von den gegenüberliegenden Hütchen zum jeweils anderen hinteren Hütchen an und mit.
- Die Spieler an den gegenüberliegenden Hütchen werfen/spielen hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballmitnahme zu den hinteren Hütchen mit einem Tempowechsel verbinden.
- Als Zuspieler von den gegenüberliegenden Eckhütchen nach dem Pass sofort mit einer Temposteigerung zu den Starthütchen auf der Stangenseite laufen.