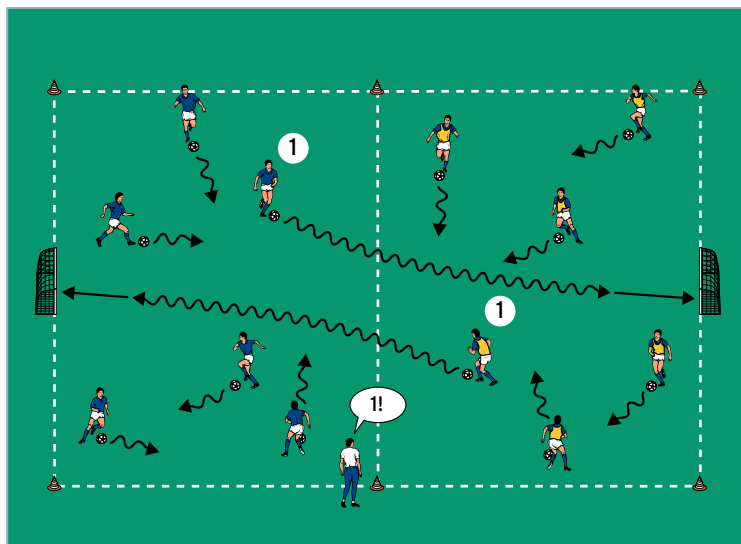


AUFWÄRMEN 1: Mini-Tore I

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf 2 Grundlinien gegenüber je 1 Mini-Tor aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und die Spieler nummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln schnellstmöglich ins gegnerische Feld und passen in das Mini-Tor.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team.

Variationen

- Vor den Mini-Toren eine Zone markieren, die nicht betreten werden darf.
- Spieler, die neben das Tor schießen, absolvieren eine kleine Zusatzaufgabe.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Die komplette Breite des Feldes ausnutzen.
- Viele Richtungsänderungen und Finten ins Dribbling einbauen.
- Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- Möglichst flach und kontrolliert ins Mini-Tor passen.