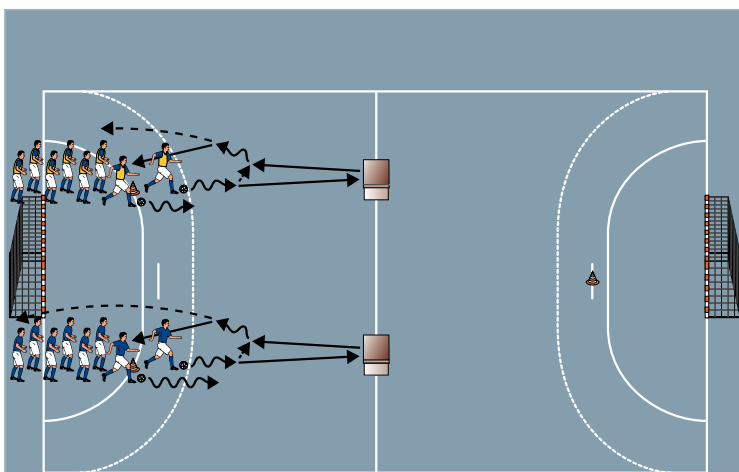


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Passen und Siebenmeter

von Klaus Pabst (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich hinter den Kleinkästen ein Tor aufstellen und einen Siebenmeterpunkt markieren

Ablauf

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln zum Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen gerade zum nächsten Spieler am Starthütchen zurück.
- Der zweite Spieler startet zeitverzögert, so dass bei jeder Gruppe immer 2 Bälle gleichzeitig im Spiel sind.
- Die Gruppe, die zuerst wieder ihre Ausgangsposition erreicht hat, darf einen Siebenmeter gegen einen Torhüter der anderen Gruppe schießen.
- Welche Gruppe hat zuerst 3 Siebenmeter verwandelt?

Variationen

- Je nach Leistungsstärke der Spieler auch nur mit 1 Ball oder sogar mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die siegreiche Gruppe darf 3 Siebenmeter auf einmal schießen. Welche Gruppe hat zuerst 10 Siebenmeter verwandelt?
- Der Sieger nach 2 bis 3 kompletten Durchgängen darf im Siebenmeterschießen antreten.
- Nur mit dem schwächeren Fuß gegen den Kleinkasten passen.
- Die Siebenmeter nur mit dem schwächeren Fuß schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams sollen ihre Siebenmeterschützen sowie den Torhüter selbst bestimmen.
- Weder Schütze noch Torhüter dürfen mehrfach nacheinander antreten! Die Aufgaben stets wechseln.
- Mit Hütchen eine Linie markieren, ab welcher die Spieler spätestens passen müssen, um einen ausreichenden Pass-Abstand zum Kleinkasten einzuhalten.
- Auf ein präzises Passspiel mit der Innenseite achten.