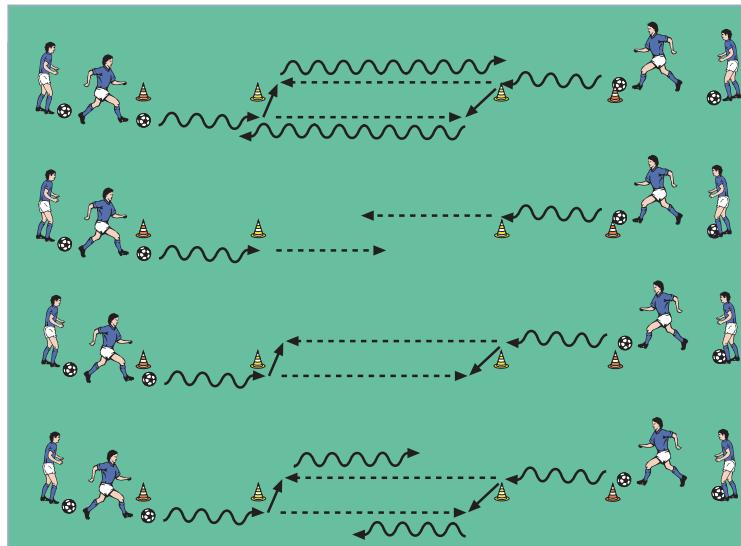


AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Horst Hrubesch (24.02.2014)



Organisation

- Für je 4 Spieler eine Pass-Spiel-Station errichten (siehe Abb.)
- Jeweils 2 Spieler mit Ball den äußeren Hütchen zuweisen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler am Hütchen ins Feld, nehmen Blickkontakt auf und passen auf Höhe des roten Hütchens zum Mitspieler gegenüber.
- Anschließend nehmen sie den Ball des Partners zum gegenüberliegenden Hütchen an und mit.
- Nach einem weiteren Kommando starten die nächsten Spieler ins Feld.

Variationen

- Den Ball durch schnelle Skippings mit der Sohle nach vorne treiben und auf Höhe des roten Hütchens zum Partner gegenüber spielen.
- Vor dem Zuspiel einmal um das rote Hütchen dribbeln.
- Vor dem Zuspiel eine Finte (Übersteiger, Ausfallschritt) ausführen.
- Nach der Finte mit gesteigertem Tempo auf die andere Seite dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf ausreichend Abstand zwischen den Pass-Spiel-Stationen achten.
- Beidfüßig trainieren!
- Bereits vor dem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen, anschließend schnell orientieren und dem Zuspiel entgegengehen.
- Den Blick vom Ball lösen, um Partner und Umgebung ständig zu beobachten.