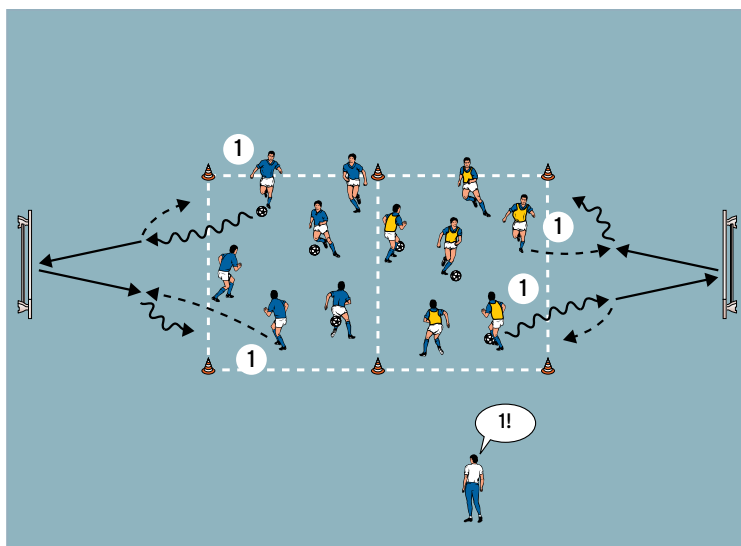


AUFWÄRMEN 1: Partner-Duell

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder markieren
- An den Stirnseiten je 1 Langbank aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils paarweise einteilen
- Jedem Paar 1 Ball und 1 Nummer zuteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei durch das Feld
- Der Trainer ruft eine Nummer und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln aus dem Feld und passen gegen die Langbank.
- Gleichzeitig laufen auch die aufgerufenen Partner aus dem Feld, kontrollieren die Bankpässe und dribbeln zurück ins Feld.
- Anschließend ruft der Trainer die nächsten Paare auf usw.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit der Fußsohle annehmen.
- Den Ball vor dem Pass gegen die Langbank zwischen den Innenseiten pendeln lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spielerpaare ungefähr gleich häufig aufgerufen werden.
- Als aufgerufener Ballbesitzer sofort den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.