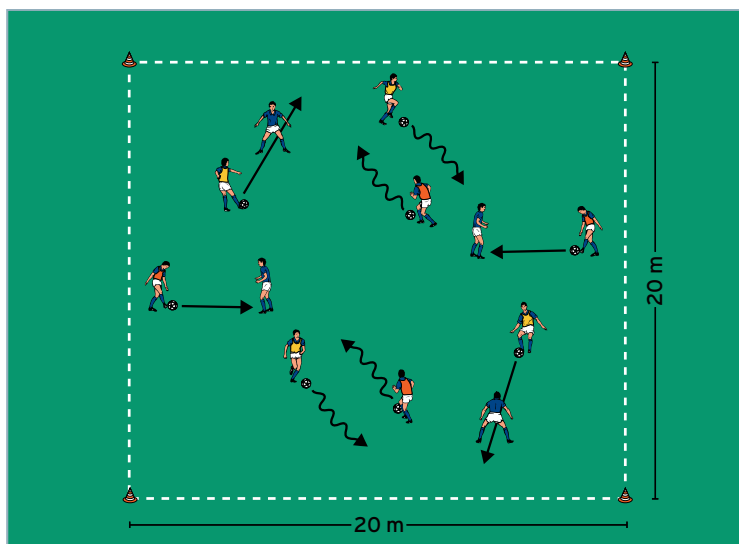


# AUFWÄRMEN 1: Tunnel-Passen I

von Jörg Daniel (19.05.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 3 Mannschaften einteilen
- Die Spieler von 2 Teams haben Bälle
- Die Spieler ohne Ball stellen sich mit gegrätschten Beinen im Feld auf und bilden 'Tunnel-Tore'

## Ablauf

- Die Spieler beider Teams mit Ball dribbeln durch das Feld und versuchen, möglichst viele 'Tunnel-Treffer' zu erzielen.
- Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welcher Mannschaft gelangen insgesamt die meisten Siege?

## Variationen

- Die Bälle in den Händen tragen und durch die 'Tunnel-Tore' rollen.
- Die 'Tunnel-Tore' durchkriechen.
- Nur mit dem 'schwächeren' Fuß durch die 'Tunnel-Tore' passen.
- Jedes Team hat nur 1 Ball und versucht, jeweils im Zusammenspiel möglichst viele Treffer bei den 'Tunnel-Toren' zu erzielen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jeden Durchgang genau beobachten und die erzielten 'Tunnel-Tore' mitzählen.
- Die Spieler, die die 'Tunnel-Tore' bilden, dürfen sich nicht bewegen oder gespielte Bälle aufhalten.
- Darauf achten, dass alle 'Tunnel-Tore' ausreichend breit sind, so dass problemlos hindurchgespielt werden kann.
- Zu freien Toren orientieren und den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße mit anderen Spielern zu vermeiden.