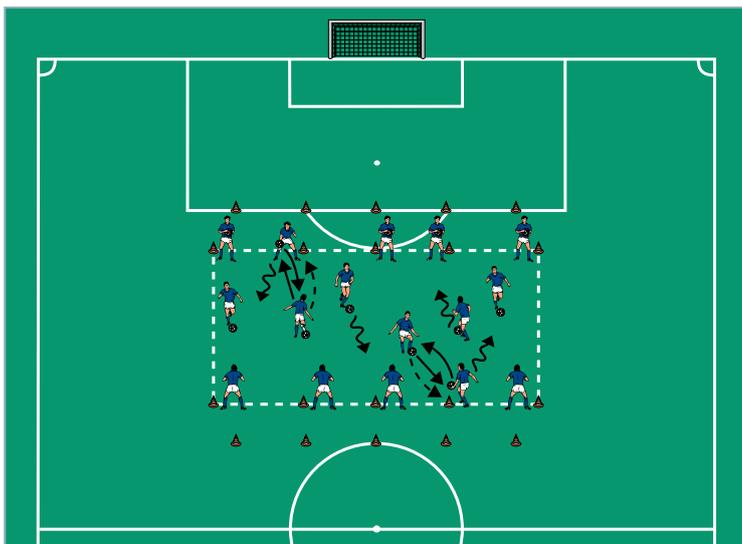


AUFWÄRMEN 1: Balltausch mit Entgegenstarten

von Armin Friedrich (25.08.2015)



Organisation

- Ein Feld markieren
- 6 Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen in den Händen hinter den beiden Grundlinien auf

Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln zu einem freien Außenspieler, der dem Ballbesitzer zusätzlich zuwirft.
- Anschließend passt der Ballbesitzer zum Außenspieler, der ins Feld an- und mitnimmt.
- Der Passgeber rückt auf die Position des Außenspielers, der Passempfänger dribbelt zu einem anderen Außenspieler usw.

Variationen

- Der Ballbesitzer passt zuerst zum Außenspieler, ehe dieser den Ball zuwirft.
- Nur die Spieler in der Feldmitte haben Bälle und passen den Außenspielern zu.
- Nur die Außenspieler haben Bälle und passen den sich anbietenden Innenspielern zu.

Tipps und Korrekturen

- Als Außenspieler stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger sowie ein korrektes Timing achten.
- Die Übung zunächst langsam durchführen und das Tempo kontinuierlich steigern.
- Präzision vor Passhärte und Schnelligkeit!