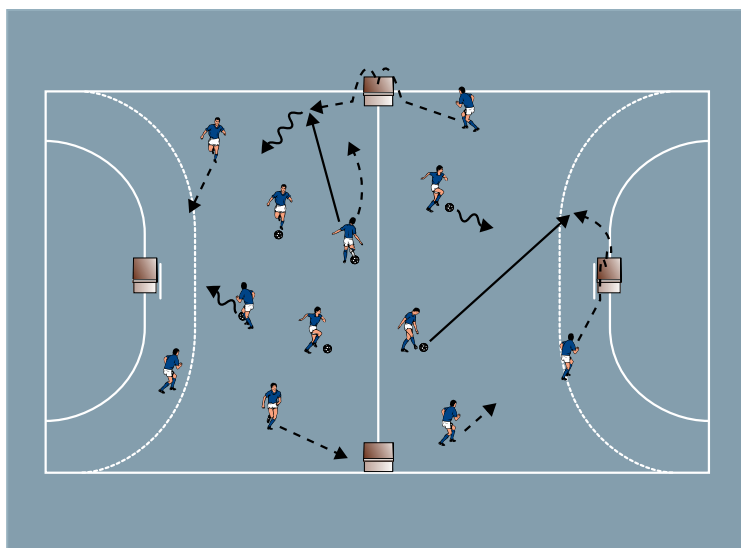


AUFWÄRMEN 1: Torschuss-Vorbereitung I

von Jörg Daniel (12.01.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Seitenlinie 1 Kleinkasten aufstellen
- 6 Spieler mit Bällen im Feld, die anderen ohne Ball außerhalb des Feldes verteilen

Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln frei durcheinander.
- Die Spieler ohne Ball laufen um das Feld und klettern über die Kleinkästen.
- Nach einer Weile rufen die Ballbesitzer im Feld einen Spieler von außerhalb des Feldes auf, passen diesem zu und wechseln Position und Aufgabe.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Voll-/Innenspann zuspielen.
- Die Läufer dürfen die hohen Zuspiele mit der Hand fangen.

Tipps und Korrekturen

- Führen die Spieler im Feld den Ball zu lange, die Kontakte gegebenenfalls begrenzen.
- Als Trainer darauf achten, dass sich alle Spieler stets in einer lockeren Laufbewegung befinden.
- Das 'Klettern' über die Kleinkästen mit einfachen Geschicklichkeitsaufgaben verbinden (ein-/beidbeiniger Sprung auf den Kleinkasten, Sprung mit Drehung vom Kleinkasten herunter usw.).
- Nach dem Zuruf erst auf Blickkontakt mit dem Passempfänger zuspielen.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.