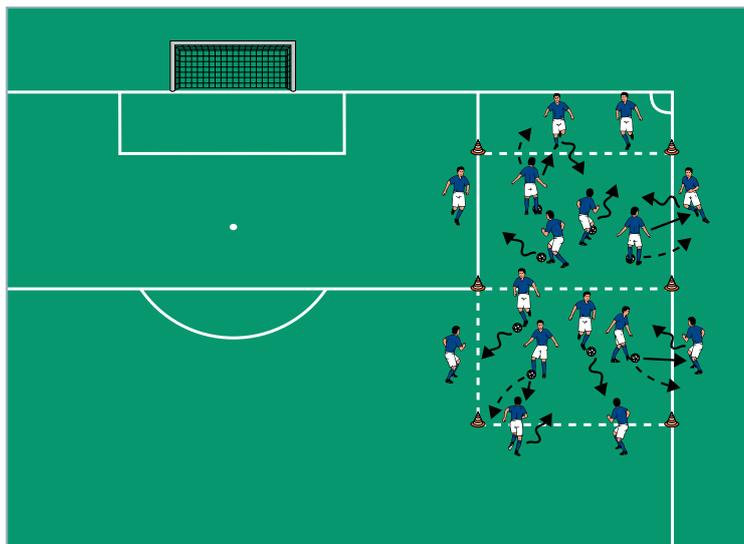


AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Frank Engel (12.07.2016)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Seitenlinie ein 20 x 14 Meter großes Feld abstecken
- 8 Spieler mit Bällen im Feld verteilen
- 8 Spieler ohne Bälle an den Linien des Feldes postieren

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- Sie passen zu einem freien Außenspieler, wechseln mit diesem die Positionen und Aufgaben usw.

Variationen

- Die Außenspieler haben Bälle und passen den Spielern im Feld zu, die die Zuspiele sofort prallen lassen und sich bei einem anderen Außenspieler erneut anbieten.
- Den zentralen Spielern hoch zuwerfen. Die Passempfänger köpfen zurück bzw. kontrollieren die Zuspiele mit der Brust und spielen per Volleyschuss zurück.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Als Außenspieler stets in Erwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.