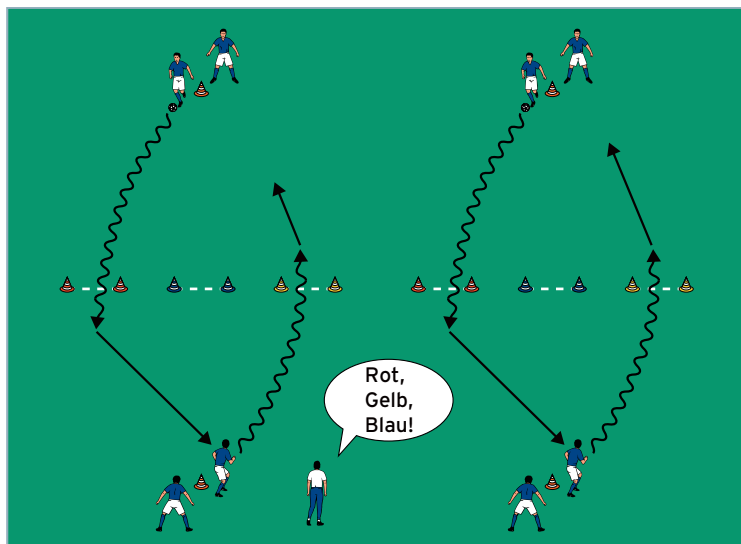


AUFWÄRMEN 1: Farbige Tore I

von Klaus Pabst (09.08.2016)



Organisation

- Für je 4 Spieler 3 unterschiedlich farbige Hütchentore nebeneinander markieren (Breite: 2 Meter)
- 10 Meter vor und hinter den Hütchentoren je 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler auf die Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler an einem Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- Der Ballbesitzer dribbelt durch das zuerst genannte Hütchentor und passt anschließend auf die andere Seite.
- Der Passempfänger dribbelt nun durch das zweite Hütchentor usw.

Variationen

- Finten ins Dribbling einbauen.
- Nur mit links/rechts dribbeln und passen.
- Die Spieler übergeben den Ball nach durchdribbeln des Hütchentores.

Tipps und Korrekturen

- Zum Kennenlernen der Übung und zur allgemeinen Erwärmung die Aktion zunächst in lockerem Tempo durchzuführen.
- Das Tempo dann zunehmend steigern und die Aktion am Ende als Wettkampf durchführen.
- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.