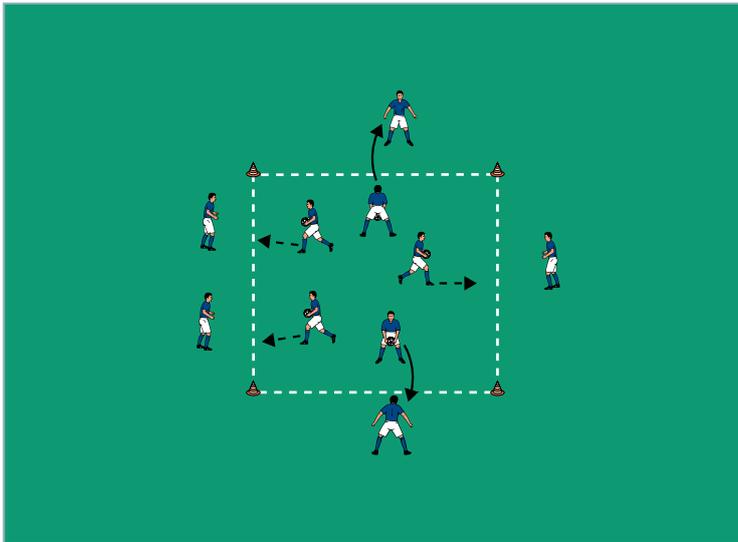


# AUFWÄRMEN 1: Warm-Up

von Jens Prawitt (06.09.2016)



## Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen
- Eine Gruppe mit Ball in der Hand im Feld und die andere ohne Ball außerhalb postieren

## Ablauf

- Zu Beginn stellen sich jeweils 2 Spieler gegenüber und spielen sich volley aus der Hand zu.
- Nach 2 Minuten bewegt sich eine Gruppe mit Ball in der Hand frei im Feld: Die Spieler suchen sich außen einen Partner und werfen halbhoch zu. Der Passempfänger spielt per Volley mit dem Spann zurück. Der Spieler im Feld fängt und sucht sich einen neuen Partner.
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

## Variationen

- Nur mit rechts/links zuspielen.
- Den Volley des Partners kurz in die Bewegung mitnehmen, den Ball aufnehmen und einen neuen Partner suchen.
- Positionswechsel: Der Spieler im Feld passt per Volley aus der Hand nach außen und läuft seinem Pass nach. Der Spieler außen fängt, wechselt ins Feld und sucht einen neuen Partner.

## Tipps und Korrekturen

- Zum Einstimmen zu Beginn des Training dribbeln die Spieler mit verschiedenen Aufgaben im Feld (z. B. nur mit rechts/links, Innenseite, Außenseite, mit der Sohle ziehen, Jonglieren usw.)
- Beidfüßigkeit schulen und im Wechsel mit rechts/links zuspielen.
- Den Ball nur mit dem Spann zuspielen. Dazu den Fuß fixieren und kontrolliert zum Partner spielen.