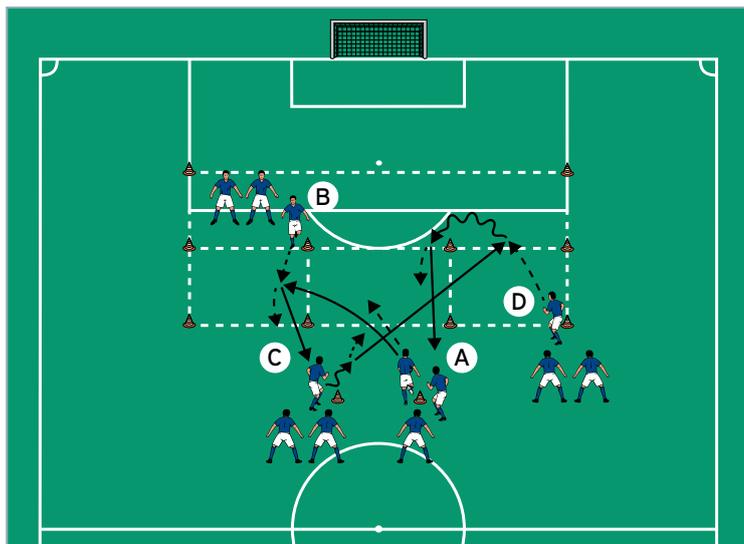


AUFWÄRMEN 1: Passparcours mit Volleyzuspiel und Kopfball

von Ralf Peter (20.09.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze 4 Zonen markieren
- Zusätzlich 2 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt dem entgegenstartenden B per Volleyschuss aus der Hand zum Kopfball zu.
- B köpft auf C, der kurz an- und mitnimmt und auf den nach vorne startenden D spielt.
- D dribbelt um das innere Eckhütchen seiner Zone und passt zum nächsten Spieler bei A zurück usw.
- Alle Spieler laufen ihrem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Einen kurzen Chipball auf B spielen.
- B nimmt die Zuspiele mit der Brust an.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A spielt aus der Hand zu, C passt flach auf D usw.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Volleyzuspiele auf B achten.
- C soll flach und scharf auf D passen.