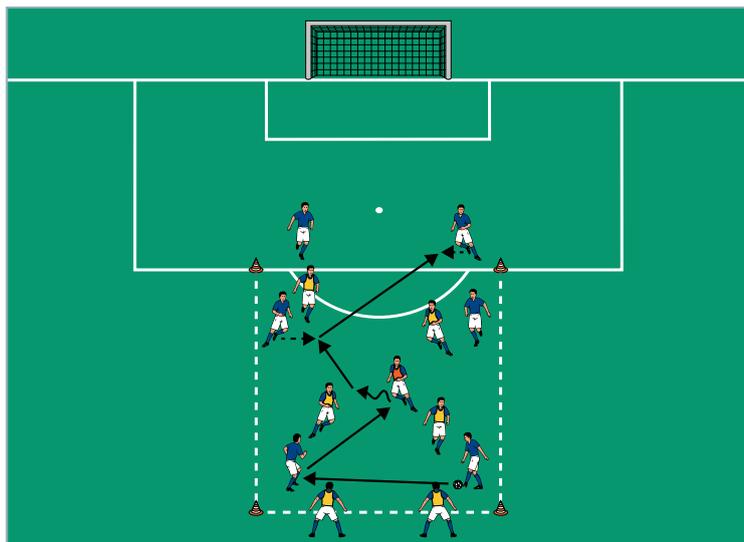


AUFWÄRMEN 1: 4 gegen 4 mit einem Neutralen auf je 2 Zielspieler

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams einteilen
- Jedes Teams stellt 2 Zielspieler, die sich hinter der gegnerischen Grundlinie postieren

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld mit dem Ziel, einen der beiden Mitspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.

Variationen

- Die Zielspieler dürfen nur per Direktpass angespielt werden.
- Alle Zielspieler agieren neutral und dürfen von beiden Mannschaften angespielt werden.
- Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.
- Die Feldgröße variieren.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls zur allgemeinen Erwärmung zuvor einige Übungen aus dem Lauf-ABC ausführen.
- Darauf achten, dass die Zielspieler jeweils seitlich aus dem Deckungsschatten der gegnerischen Verteidiger treten, um jederzeit anspielbar zu sein.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer im Feld möglichst immer mit offener Stellung in Richtung der eigenen Zielspieler agieren.
- Die Zielspieler und den Neutralen regelmäßig wechseln.