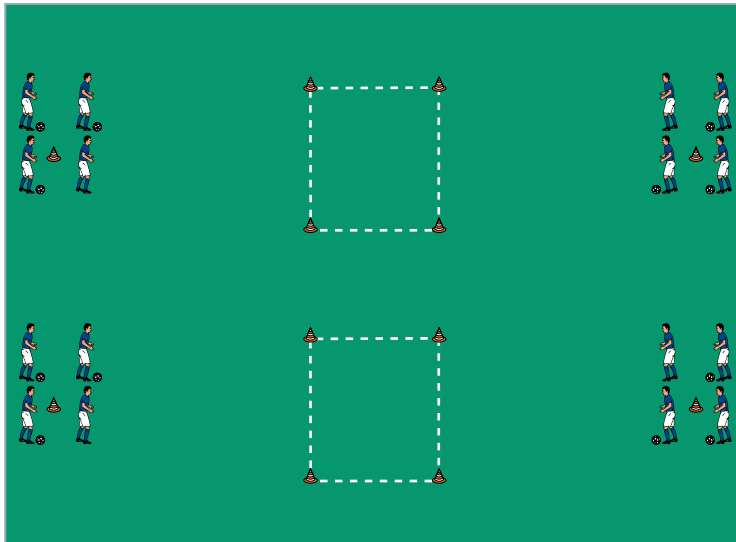
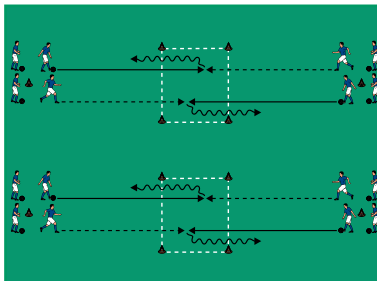


AUFWÄRMEN 1: Ballan-/ -mitnahme im Feld I

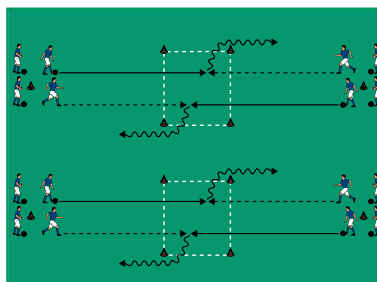
von Klaus Pabst (18.10.2016)



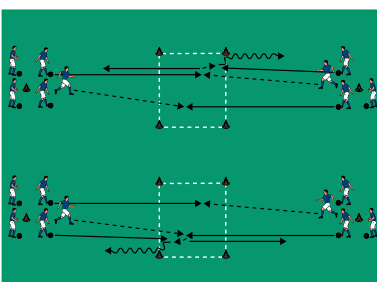
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor und hinter jedem Feld 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler jeder Gruppe hat keinen Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen in das Feld und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler gegenüber.
- Die Passempfänger nehmen das Zuspiel vorwärts zum gegenüberliegenden Starthütchen an und mit.
- Der Passgeber startet sofort nach seinem Zuspiel ebenfalls ins Feld und wird Passempfänger.

Übung 2

- Grundablauf wie in Übung 1.
- Jetzt nehmen die Spieler in der Drehung über eine Seitenlinie des Feldes zum eigenen Starthütchen zurück an und mit.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt lassen die Passempfänger das erste Zuspiel auf die Anspieler zurückprallen.
- Anschließend drehen sie sich um und erhalten ein erneutes Zuspiel vom nächsten Passgeber am eigenen Starthütchen.
- Dieses nehmen sie in die Bewegung an und mit und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach (Namens-) Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- Der Schwerpunkt der Übung ist die Ballan- und -mitnahme. Jedes Zuspiel eng und sicher am Fuß kontrollieren.
- Um den Ablauf zu erleichtern, die Spieler zunächst auf ein Trainerkommando starten lassen.
- Beherrschen die Spieler die An- und Mitnahme flacher Bälle, auch aus der Hand zuwerfen lassen, um die Kontrolle von hohen Zuspielen zu üben.