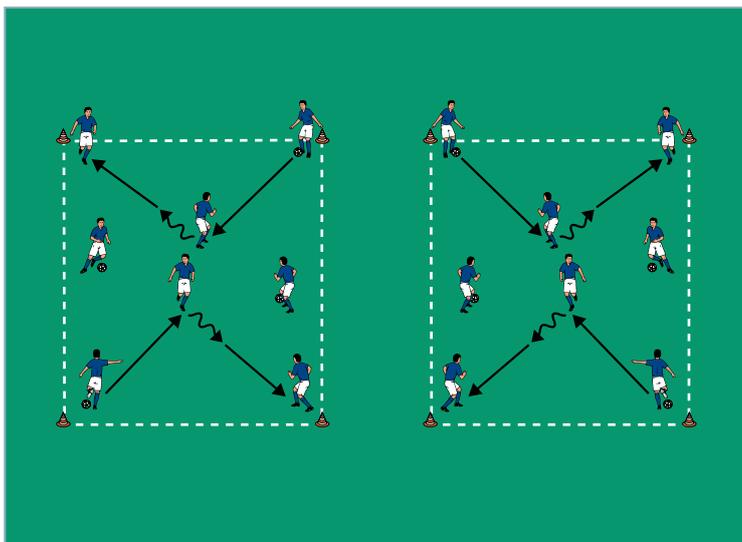


AUFWÄRMEN 2: Ballan-/-mitnahme im Feld II

von Klaus Pabst (18.10.2016)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- An jedem Eckhütchen 1 Spieler mit Ball postieren
- Alle anderen Spieler gleichmäßig in den Feldern verteilen

Ablauf

- Die Spieler im Feld fordern Zuspiele von den Passgebern an den Eckhütchen.
- Diese nehmen sie an und mit und passen zu einem Passgeber ohne Ball an einem anderen Hütchen.
- Nach jeweils 1 Minute die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Zuspieler an den Eckhütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- 2 Zuspieler an den Eckhütchen passen flach, die beiden anderen werfen/spielen volley hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler im Feld dauerhaft in Bewegung sind und die Zuspieler stets aktionsbereit auf den Fußballen agieren.
- Den Zuspielen nach (Namens-)Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- Die Zuspiele innerhalb des Feldes kontrollieren. Dabei den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Möglichst keinen Ball aus dem Feld springen lassen.
- Jede Ballan- und -mitnahme mit einem Schulterblick verbinden, um auch den Raum im eigenen Rücken zu überblicken.