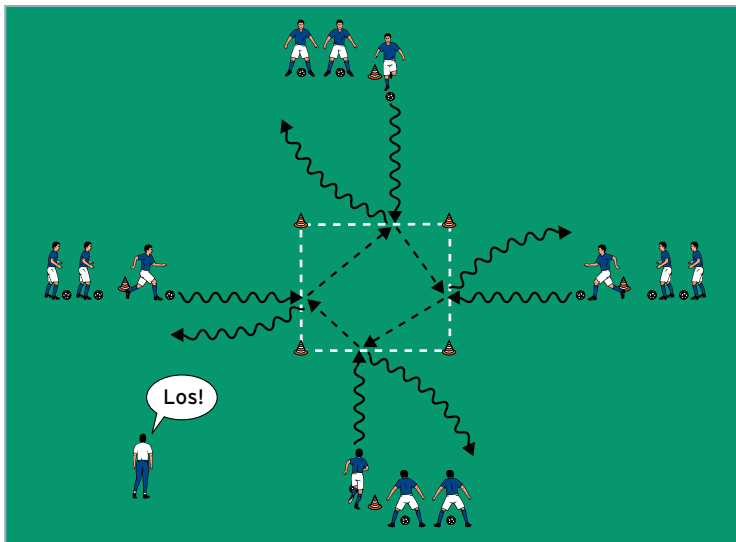


# AUFWÄRMEN 1: Kontroll-Feld I

von Paul Schomann (18.10.2016)



## Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern rautenförmig zueinander aufstellen
- Zwischen den Starthütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen den Ball auf der Seitenlinie des kleinen Feldes, laufen zum nächsten Ball nach links und nehmen diesen zum linken Starthütchen mit.
- Bei der anderen Gruppe anstellen usw.

## Variationen

- Zum Ball nach rechts laufen und diesen zum rechten Starthütchen mitnehmen.
- Zum Ball gegenüber laufen und diesen zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.
- Zum Ball gegenüber laufen und diesen zu irgendeinem anderen Starthütchen mitnehmen.
- Eine Zahl 1 bis 3 aufrufen, wobei die Spieler bei "1" den linken Ball, bei "2" den rechten und bei "3" den Ball gegenüber mitnehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jeden Durchgang durch Zuruf starten. Später stimmen sich die Spieler ab und starten eigenständig.
- Zunächst den Ball in der Hand tragen und auf der Seitenlinie des kleinen Feldes ablegen. Später den Ball im Dribbling sicher mit der Fußsohle stoppen.
- Den Ball mit der Innen- oder Außenseite ins Dribbling mitnehmen.
- Den ersten Ballkontakt der Spieler bei der Mitnahme beachten und korrigieren.