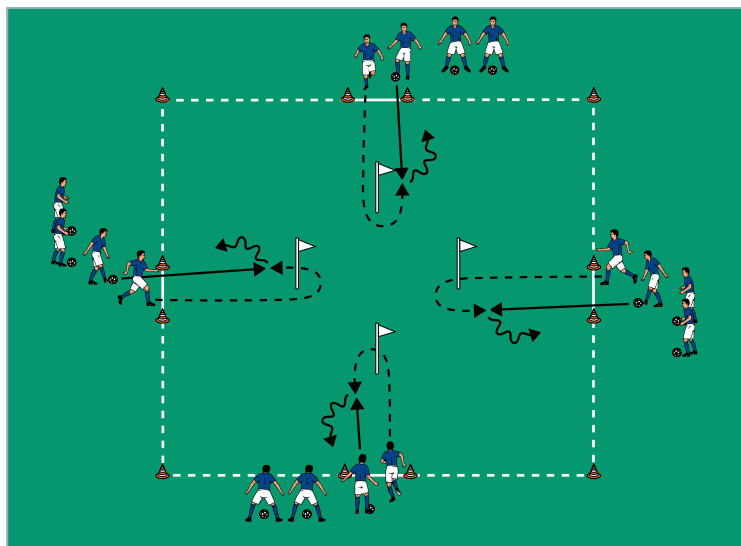


AUFWÄRMEN 1:

Ballan-/ -mitnahme ohne Gegner

von Paul Schomann (15.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Seitenlinie ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- 8 Meter vor jedem Hütchentor 1 Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig auf die Hütchentore verteilen
- Der jeweils erste Spieler ohne, alle übrigen mit Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler starten von den Hütchentoren um die Stange vor ihnen und fordern ein flaches Zuspiel von den jeweils nächsten Spielern.
- Das Zuspiel nehmen sie nach vorne durch das eigene Hütchentor an und mit.
- Die nächsten Spieler starten, sobald sie den Ball zugespielt haben.

Variationen

- Seitlich durch das rechte/linke Hütchentor einer anderen Gruppe an- und mitnehmen.
- Mit einer Drehung nach hinten durch das gegenüberliegende Hütchentor an- und mitnehmen.
- Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Erst nach Blickkontakt zupassen.
- Damit die Spieler die flachen Zuspiele möglichst schnell kontrollieren, mit 3 bis 5 Pflichtkontakten zum Hütchentor dribbeln lassen.
- Hohe Zuwürfe/Zuspiele möglichst schnell flach auf dem Boden kontrollieren.
- Jede Ballan- und -mitnahme möglichst mit einer Körpertäuschung verbinden.