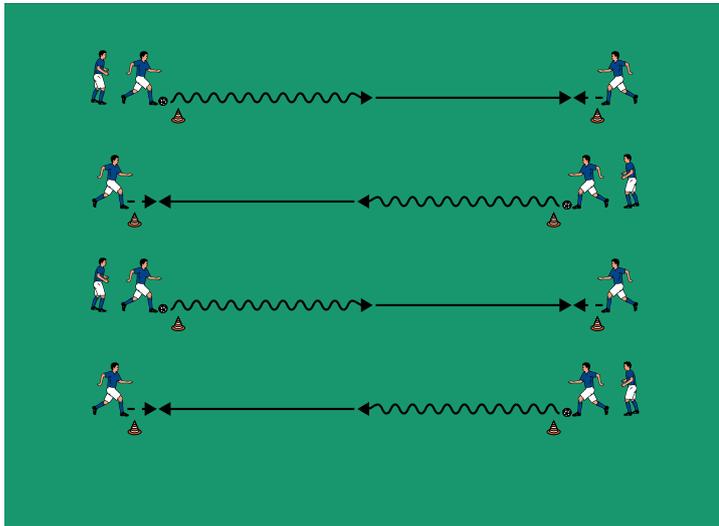


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## PENDELÜBUNGEN

von Ralf Peter (02.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Die Spieler in 3er-Gruppen aufteilen
- ▶ Mit Hütchen Laufstrecken zu je 20 Metern markieren

### ABLAUF

- ▶ Innerhalb der 3er-Gruppen folgende Dribbel- und Zuspieldübungen ausführen:
  - Übung 1: Die Spieler dribbeln jeweils bis zur Mitte der Laufstrecke und passen von dort dem nächsten Partner zu.
  - Übung 2: Die Spieler passen direkt vom Ausgangspunkt zum Gegenüber und laufen dem Zuspield nach.
  - Übung 3: 2 Spieler mit Ball an den Eckpunkten der Laufstrecke. Ein Spieler dazwischen, der die flach zugespielten Bälle im Wechsel zurückprallen lässt.
  - Übung 4: Wie Übung 3, aber halbhohe Zuwürfe und Zurückspielen nach Verarbeitung mit einem Ballkontakt.
  - Übung 5: Wie Übung 3, aber hohe Zuwürfe mit Kopfball zurück.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Mittelspieler startet in höchstem Tempo einem Außenspieler entgegen und lässt das Zuspield zurückprallen. Wechsel nach 6 Antritten zum Ball.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ersatzbälle bereitlegen.
- ▶ Auf eine technisch korrekte Ausführung achten.