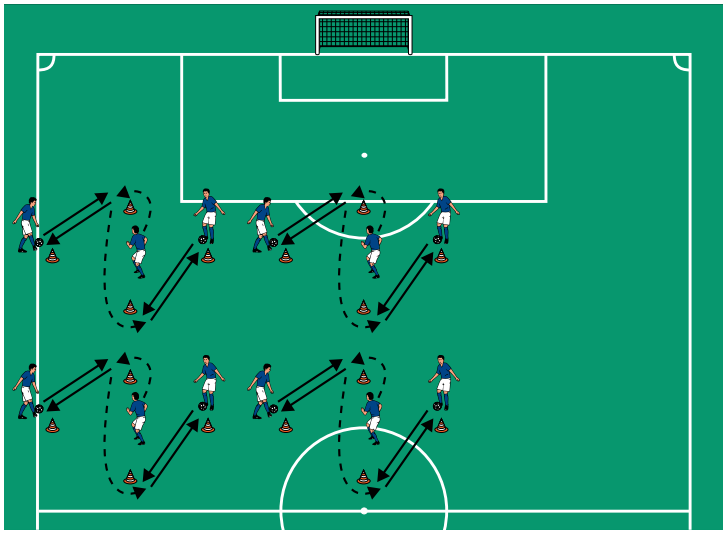
THEMA: HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IN DREIERGRUPPEN

ORGANISATION

- Für je 3 Spieler eine Raute markieren (siehe Abbildung)
- 1 Spieler ohne Ball in der Mitte der Raute postieren
- Die beiden anderen stehen sich mit Ball an den äußeren Hütchen gegenüber

ABLAUF

- Der mittlere Spieler umläuft die beiden freien Hütchen und lässt die Zuspiele der beiden äußeren Passgeber direkt prallen.
- Nach 30 Sekunden Belastung die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- Die äußeren Spieler werfen den Ball zu, der zentrale Spieler köpft zurück.
- Der zentrale Spieler hat den Ball, umdribbelt im Wechsel die freien Hütchen und spielt mit dem rechten/linken Mitspieler einen Doppelpass.
- Die äußeren Mitspieler müssen nach jedem Pass eine Sprungübung (3 Hocksprünge, Einbeinsprünge) ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Dreiergruppen vor der ersten Zuspielübung 5 Minuten frei einspielen lassen.
- Dem Zuspiel entgegengehen und mit der Innenseite prallen lassen. Dabei den Fuß im Gelenk fixieren.
- In den kurzen Belastungsphasen mit hoher Intensität trainieren.
- Die Torhüter separat aufwärmen.