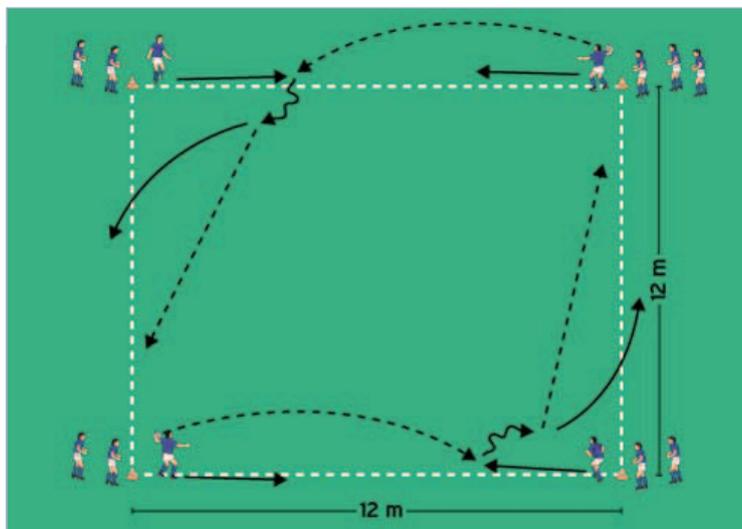


AUFWÄRMEN 1: Hohe Zuwürfe I

von Frank Engel (14.03.2014)



Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld errichten
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- 2 Spieler von diagonal gegenüber haben je 1 Ball in der Hand

Ablauf

- Die Startspieler werfen jeweils gleichzeitig zu ihrem gegenüberstehenden Mitspieler.
- Dieser nimmt mit der Brust an und passt zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Spieler, der den Ball mit der Hand aufnimmt und erneut zum gegenüberstehenden Mitspieler wirft usw.
- Alle Spieler laufen im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position.

Variationen

- Die Richtung wechseln: Im Uhrzeigersinn zuwerfen bzw. zuspielen.
- Mit 2 Kontakten spielen (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Den Zuwürfen etwa bis zur Mitte der Seitenlinie entgegenstarten.
- Präzise auf die Brust zuwerfen.
- Den Ball beim Aufprall auf der Brust mit dem Oberkörper abfedern.
- Dabei die Brust möglichst sofort bei der Ballberührung in die neue Bewegungsrichtung aufdrehen.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören - so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind - Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.