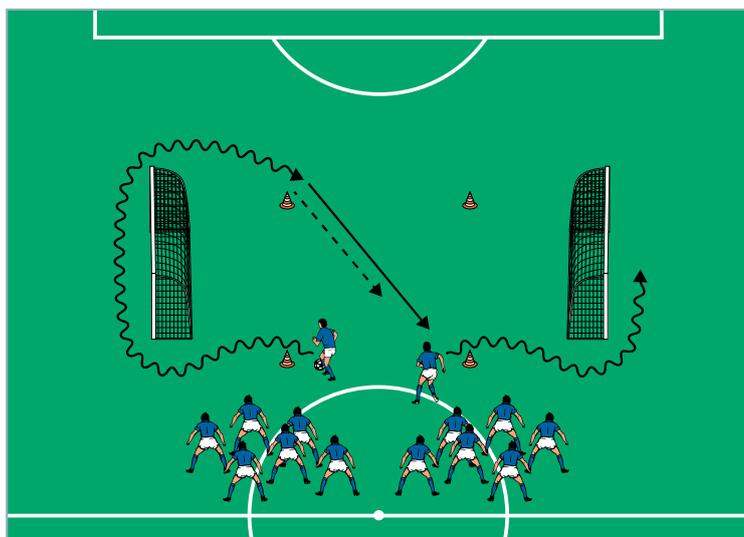


AUFWÄRMEN 1:

Technik-Spiel um Tore I

von Horst Hrubesch (26.08.2014)



Organisation

- In einem Abstand von 25 Metern 2 Kleintore mit der Öffnung zur Seitenlinie zwischen Strafraum und Mittellinie errichten
- Ein 12 x 12 Meter großes Quadrat zwischen den Toren markieren
- Die Spieler an 2 Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig mit dem Dribbling um das nahe-stehende Tor bis zum gegenüberliegenden Hütchen.
- Mit der Innenseite passen sie diagonal zum Mitspieler am anderen Starthütchen.
- Der Spieler nimmt seitlich mit und dribbelt um das Tor.
- Jeder Spieler folgt seinem Pass.

Variation

- Beim Dribbling vor und hinter dem Tor eine Finte einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Auf die korrekte Mitnahme mit der Innenseite achten.
- Der freie Spieler setzt sich vor dem Pass seitlich vom Hütchen ab.
- Sofort mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen.