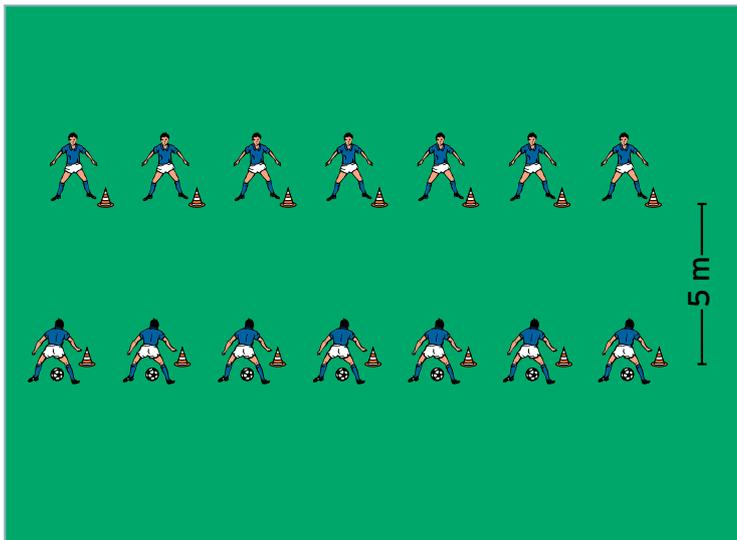
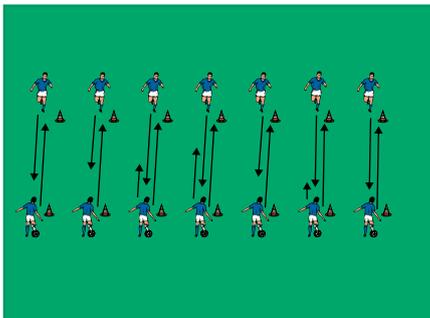


# AUFWÄRMEN 1: Technik mit Partner I

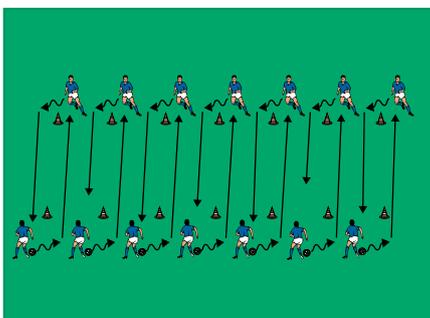
von Frank Engel (10.02.2015)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- Die Spieler paarweise zuordnen
- Für jedes Paar 2 Hütchen im Abstand von 5 Metern gegenüber aufstellen
- Die Pass-Stationen nebeneinander aufbauen und mit den Paaren besetzen
- Jedes Spielerpaar benötigt 1 Ball

## Ablauf

### Übung 1

- Die Spieler passen sich zwischen den Hütchen direkt mit der Innenseite zu.

### Übung 2

- Die Spieler passen sich an den Hütchen vorbei mit der Innenseite zu.
- Der jeweilige Passempfänger nimmt mit der linken Innenseite am Hütchen vorbei an und mit und passt auf der jeweils anderen Seite des Hütchens mit rechts zurück.
- Nach einiger Zeit Richtungs- und Fußwechsel.

## Variationen

- Die Ballkontrolle (Außenseite) und der Pass (Innenseite) erfolgen jeweils mit dem gleichen Fuß.
- Nach jedem Pass mit beiden Händen den Boden berühren.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind: Eine aktive Beinarbeit auf den Fußballen fordern.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.
- Die Passschärfe dem Leistungsstand anpassen.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Den Passfuß gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.