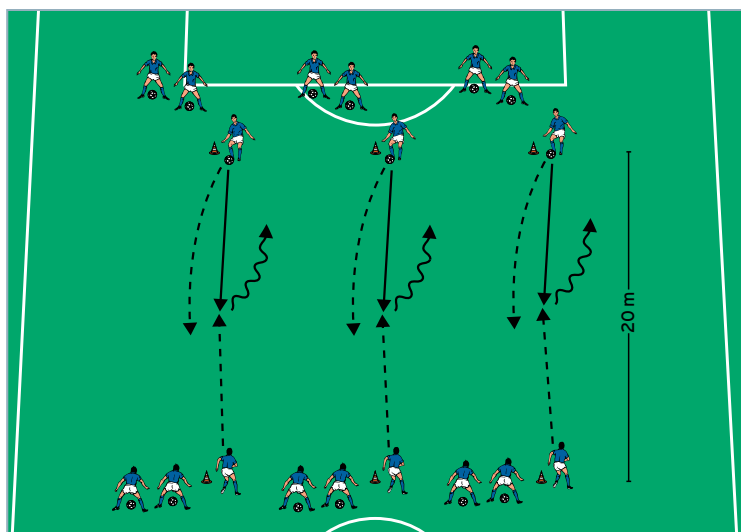


# AUFWÄRMEN 1: Ballan- und -mitnahme I

von Ralf Peter (24.02.2015)



## Organisation

- Für je 5 bis 6 Spieler 2 Starthütchen im Abstand von 20 Metern aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Starthütchen verteilen, 1 Spieler benötigt keinen Ball

## Ablauf

- Der Spieler ohne Ball startet vom Starthütchen, erhält ein Zuspiel vom ersten Spieler der gegenüberliegenden Gruppe und nimmt auf die andere Seite an und mit.
- Nach dem Zuspiel startet der Passgeber und kontrolliert ebenfalls das Zuspiel von der Gegenseite.

## Variationen

- Mit der rechten/linken Innenseite diagonal nach links/rechts vorne an- und mitnehmen.
- Mit links/rechts annehmen und mit dem rechten/linken Fuß in die Drehung nach hinten zum eigenen Starthütchen mitnehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Druckvoll in den Fuß passen.
- Beidfüßig trainieren.
- Dem Ball bereits mit dem ersten Kontakt die Richtung vorgeben (in die Bewegung mitnehmen).
- Mit der Ballannahme das Tempo steigern.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.