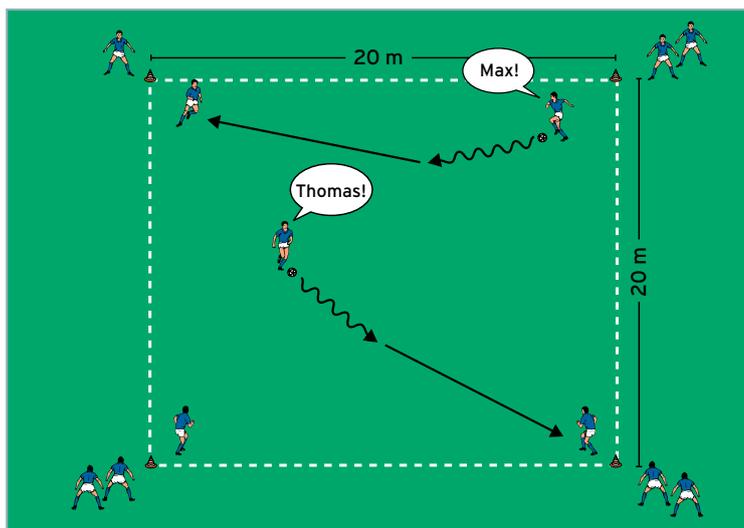


AUFWÄRMEN 1: Namen rufen

von Jörg Daniel (10.03.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 Hütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld, rufen einen Namen und passen zum aufgerufenen Spieler.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins Feld an und mit, rufen ebenfalls den nächsten Spieler auf usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich am jeweiligen Hütchen wieder an.

Variationen

- Den Namen des Spielers aufrufen, der am jeweiligen Hütchen an zweiter Stelle steht.
- Die Ballbesitzer führen vor dem Abspiel jeweils frei wählbare Finten aus.
- Mit 3 bzw. 4 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Übung schult die Orientierung und die Konzentration der Spieler.
- Die Spieler dürfen nicht zu dem Hütchen zurückpassen, von dem das vorherige Zuspiel erfolgte.
- Als Trainer den Ablauf aufmerksam beobachten und Fehler beim Namenszuruf anmerken.