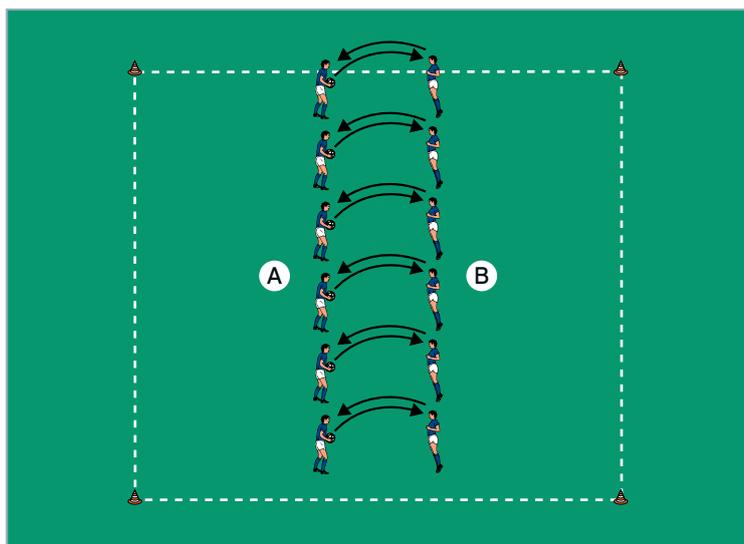


AUFWÄRMEN 2: Grundlagentraining Technik

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Paare mit je 1 Ball bilden

Ablauf

Übung 1

- Die Spieler stehen sich gassenförmig in 5 Metern Abstand gegenüber.
- A wirft flach von unten nach oben 5 Bälle zu B.
- B köpft die Zuspiele zurück in die Arme von A.
- Anschließend erfolgt ein Aufgabenwechsel.
- Jeder Spieler wirft und köpft 4-mal.

Übung 2

- Die Spieler bewegen sich frei im Feld und passen sich über unterschiedliche Distanzen zu.
- Sämtliche Pässe mit der Innenseite spielen.
- Als Passempfänger zunächst in die Bewegung mitnehmen und dann zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Köpfen stets gerade zum Ball stehen und die Flugbahn genau beobachten.
- Den Oberkörper dabei leicht nach hinten legen und die Arme vor den Körper führen um Schwung zu holen und Druck aufzubauen.
- Den Ball mit der ganzen Stirn treffen.
- Beim Innenseitstoß stets aus der Bewegung und nicht aus dem Stand spielen. Zuspiele dazu nach vorne vor dem Körper mitnehmen und nicht 'totstoppen'.