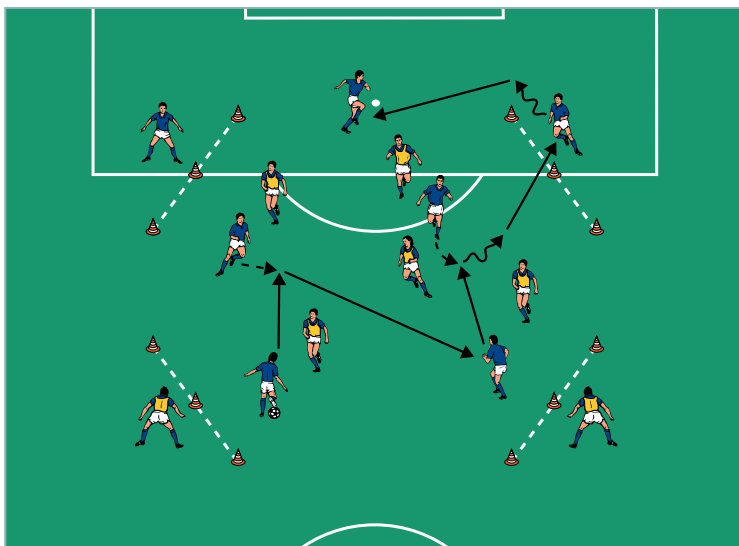


AUFWÄRMEN 2: Mitnehmen in die Seitbewegung

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Den Passparcours als Spielfeld mit doppelten Hütchentoren markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler, die sich hinter den gegnerischen Doppeltoren aufstellen

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, einen der eigenen Zielspieler hinter einem der gegenüberliegenden Doppeltore anzuspieren (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Zielspieler nehmen zur Seite um die Doppeltore mit und passen zurück ins Feld.
- Die Außenspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Variationen

- Die Zielspieler dribbeln nah einem Zuspiel jeweils um die Doppeltore ins Feld und wechseln sofort mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben.
- 4 neutrale Außenspieler bestimmen: Die Teams können jeweils bei allen Doppeltoren gültige Treffer erzielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Als Zielspieler jeweils in Ballerwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Darauf achten, dass nicht zweimal nacheinander durch das gleiche Doppeltor gepasst wird.
- Auf eine optimale Raumaufteilung der Ballbesitzer achten: Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen!