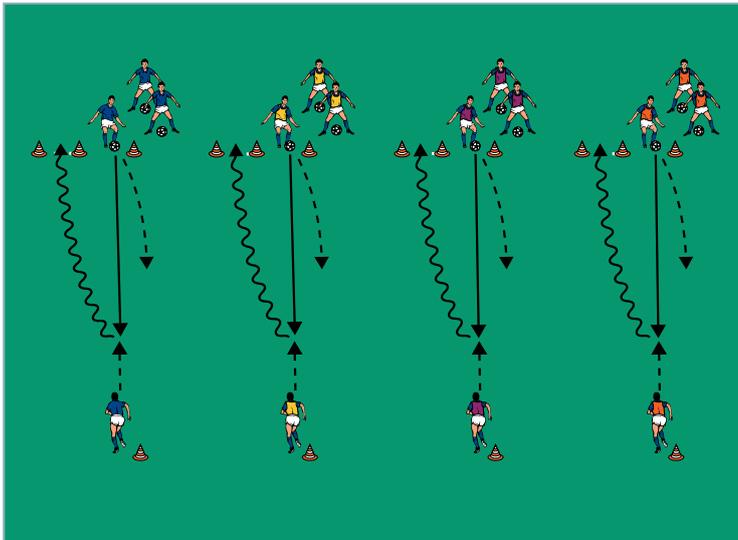


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Wettkampf I

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- 4 Passspiel-Stationen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten (Abstand zwischen den Hütchen: 15 Meter)
- Auf einer Seite der Stationen 5 Meter neben jedem Passhütchen 1 Hütchentor markieren (Breite: 1,5 Meter)
- Die Spieler gleichmäßig an den Passhütchen verteilen
- Die Spieler neben den Hütchentoren haben je 1 Ball

Ablauf

- Jede Aktion startet auf ein Zeichen des Trainers.
- Die Passempfänger gegenüber von den Hütchentoren fordern ein flaches Zuspiel von den jeweils ersten Spielern an den Starthütchen und nehmen durch das Hütchentor hindurch zum Starthütchen an und mit.
- Jeder Zuspieler läuft seinem Pass nach und wird Passempfänger.
- Der Spieler, der das Hütchentor zuerst durchdribbelt, erhält 1 Punkt für seine Gruppe.
- Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen dem Mitspieler halbhoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Den Punktestand nach jedem Durchgang laut mitzählen.
- Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Tore gegebenenfalls vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwerung).