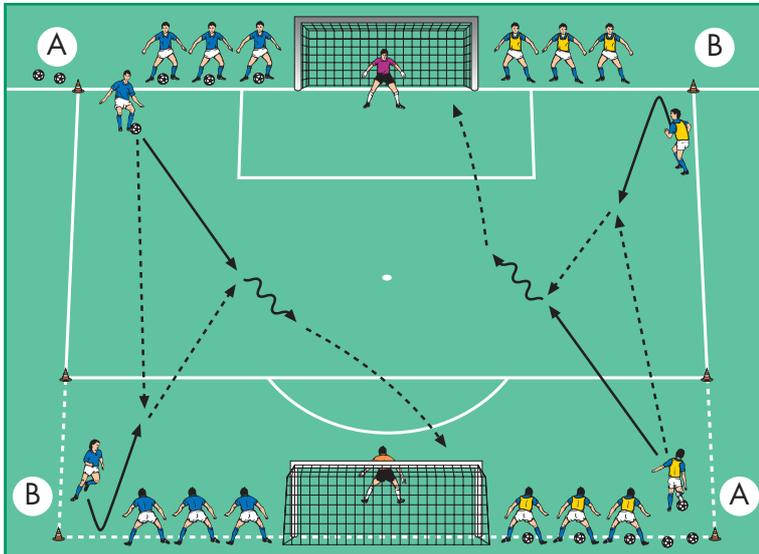


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Doppelter Tor-Rundlauf II

von Erich Rutemöller (15.08.2006)



ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

ABLAUF

- Übung 1: Nach einer Auftaktbewegung kommt B entgegen, wird von A angespielt und lässt klatschen. A nimmt den Doppelpass nach vorne mit und kommt zum Torabschluss. Anschließend tauschen beide Spieler die Position.
- Übung 2: A spielt einen Flugball auf B, der den Ball fängt und für A zum Kopfball auflegt.

VARIATION

- Übung 2 auch als Mannschaftswettbewerb durchführen. Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Tore?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Gezielte Torabschlüsse mit der Innenseite fordern.
- Die Spielrichtung wechseln (B spielt auf A), um Torabschlüsse mit dem linken und rechten Fuß zu provozieren.
- Auf ausreichende Pausen für die Torhüter achten.
- Zwischen den Abläufen Dehn- und Lockerungsübungen durchführen.