

03

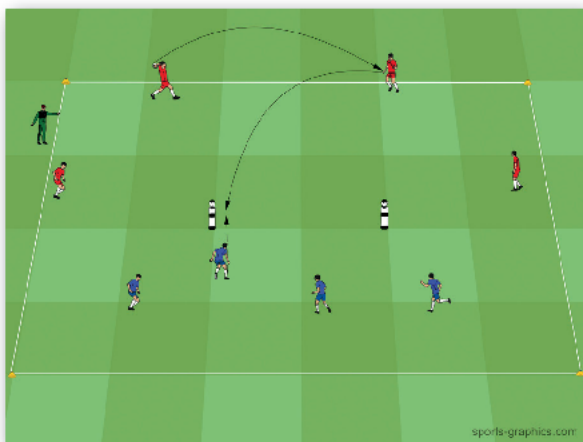
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Dummies
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

Bauen Sie ein Spielfeld mit 25x30m auf und platzieren Sie die Dummies gemäß der Abbildung. Teilen Sie 2 Teams ein – 4 gegen 4.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Team Rot wirft sich einen Ball in den eigenen Reihen zu. Dabei sollen die 4 roten Spieler nicht zu weit von den zugewiesenen Positionen abweichen. Die 4 blauen Spieler verschieben mit dem Ball. Während der Übung ruft der Spieler immer wieder die Nummer 1, 2 oder 3. Bei der „1“ wird der ballnahe, bei der „2“ der ballferne Dummy im Bogen angeworfen.

In beiden Fällen rückt ein blauer Spieler vor den Dummy und köpft den Ball zurück zu einem roten Spieler. Kommt Kommando „3“ wird der Ball hinter die blaue Vierkette in das Spielfeld zu werfen. Auch in diesem Fall versucht Team Blau den Ball zurück zu Team Rot zu köpfen.

