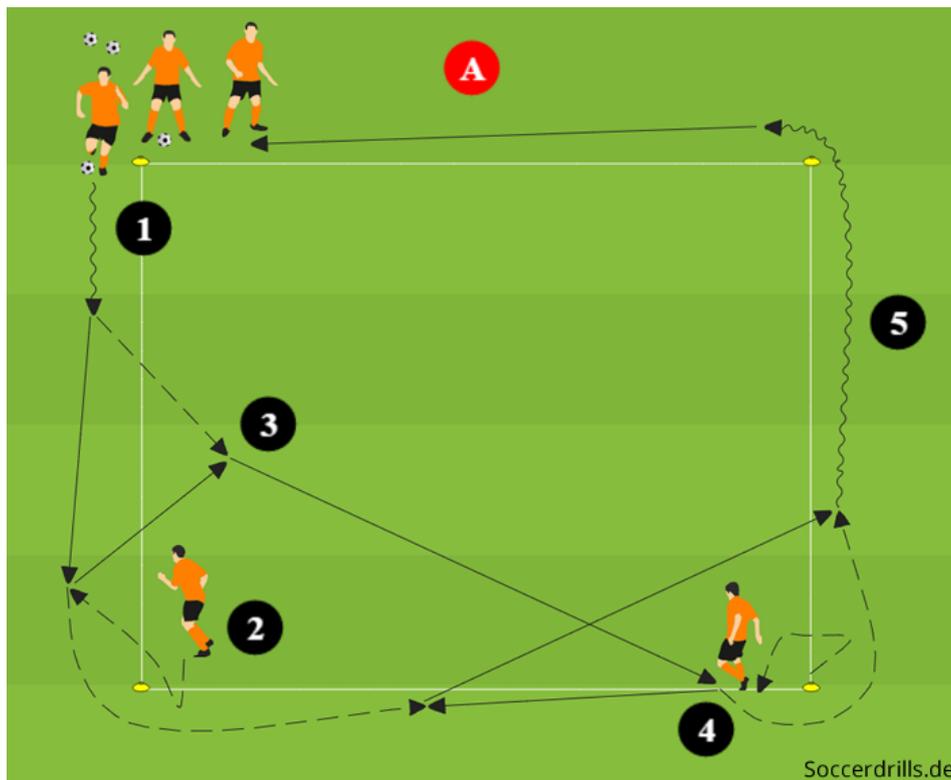


Aufwärmen | Taktik- + Technikrunde

Organisation:

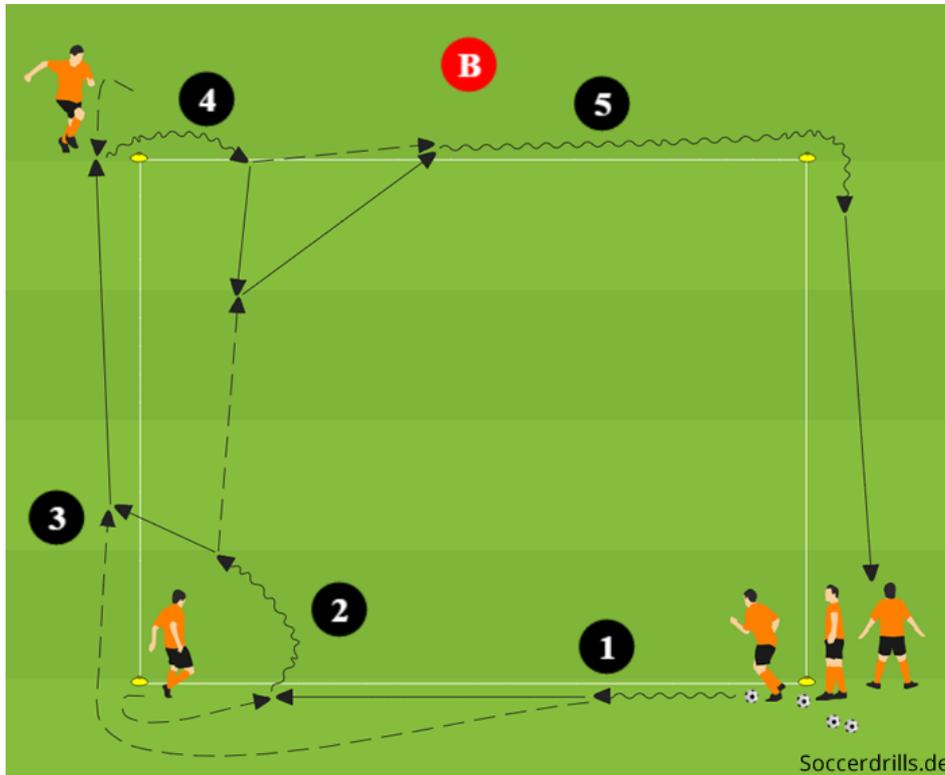
- Wir benötigen 4 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle.
- Es wird ein Rechteck mit den Maßen 12-16 Meter x 12 -16 Meter markiert. Bis zu 8 Spieler können in einem Rechteck trainieren, ansonsten baue weiter Übungsfelder auf.
- Ablauf A (siehe Grafik): In der oberen rechten Ecke befinden sich Spieler mit Bällen, Ersatzbälle liegen bereit. Jeweils ein Spieler wird in der linken und rechten untere Ecke postiert, die Ecke rechts oben bleibt frei.
- Ablauf B (siehe Grafik): Wie bei Ablauf A, die Spieler mit Bällen befinden sich in der rechten unteren Ecke.



Ablauf A:

1. Der Startspieler dribbelt an und passt zum Mitspieler an die nächste Ecke.
 2. Der Spieler führt eine Auftaktbewegung aus, startet zum Ball und passt, leicht diagonal ins Feld, auf den Startspieler. Anschließend hinterläuft er die Markierung in Richtung rechte untere Ecke.
 3. Der Startspieler startet zum Ball und passt diagonal auf den Mitspieler unten rechts.
 4. Der Spieler führt eine Auftaktbewegung aus und startet zum Ball. Er klatscht zum Mitspieler, der vom linken unteren Hütchen gestartet ist, anschließend hinterläuft er die Markierung in Richtung linke obere Ecke. Der Passempfänger passt genau in seinen Lauf.
 5. Der Spieler dribbelt um die obere Markierung herum und passt zum Mitspieler in der Startgruppe.
- Nach der Aktion schließen sich die Spieler immer der nächsten Position im Rechteck an.

Aufwärmen | Taktik- + Technikrunde



Ablauf B:

1. Der Startspieler dribbelt an und passt zum Mitspieler an der nächsten Ecke. Anschließend läuft er um die untere linke Markierung herum.
2. Der Passempfänger führt eine Auftaktbewegung aus, kontrolliert dann den Ball und dribbelt leicht diagonal ins Feld. Es folgt der Pass in den Lauf auf den Startspieler. Anschließend startet er in Richtung obere linke Ecke.
3. Der Passempfänger leitet den Ball sofort auf den Spieler oben links weiter.
4. Dieser zieht den Ball um die Markierung herum, passt zum Mitspieler (ursprüngliche Startposition: links unten) und erhält den sofortigen Rückpass in den Lauf.
5. Der Spieler dribbelt um die obere Markierung herum und passt zum Mitspieler in der Startgruppe.
 - Nach der Aktion schließen sich die Spieler immer der nächsten Position im Rechteck an.

Varianten:

- Besetze die Position oben rechts mit einem weiteren Spieler. Mit diesem Spieler wird ein zusätzlicher Doppelpass ausgeführt.
- Abläufe gegen/im Uhrzeigersinn.

Trainertipps:

- Auftaktbewegung einfordern.
- Auf offene Stellung, exaktes Passspiel in den richtigen Fuß, korrektes Hinterlaufen und sicheres Dribbling achten.