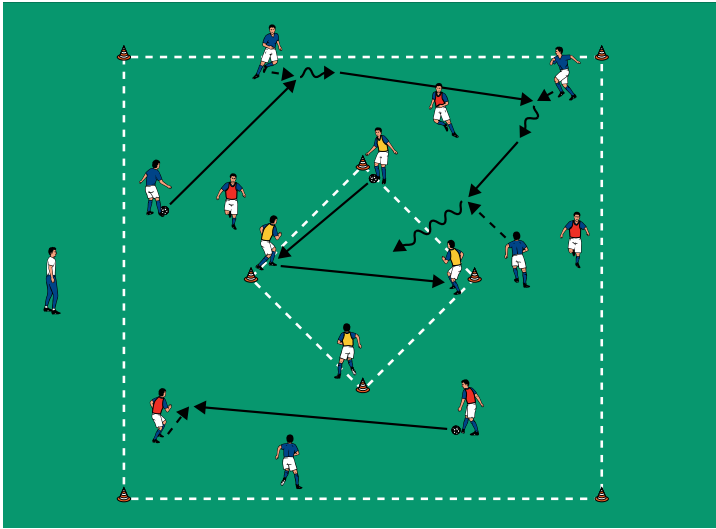


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 1:

HEISSE RAUTE

ORGANISATION

- ▶ 1 äußeres Feld und darin 1 Raute markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und im äußeren Feld aufstellen.
- ▶ 4 Pass-Spieler bestimmen und in der Raute aufstellen.
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Pass-Spieler passen sich in der Raute zu.
- ▶ Die anderen Spieler laufen frei durch das Feld und passen sich ebenfalls untereinander zu.
- ▶ Der Empfänger des jeweils dritten Passes muss anschließend durch die Hütchenraute dribbeln.
- ▶ Dabei muss er dem Ball der jeweils anderen Gruppe ausweichen.
- ▶ Jedes erfolgreiche Dribbling durch die Raute ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.

VARIATIONEN

- ▶ Die Pass-Spieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe vor dem Dribbling durch die Raute verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Pass-Spieler sollen nicht absichtlich versuchen, die Ballbesitzer der anderen Gruppe zu treffen.
- ▶ Die Pass-Spieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.
- ▶ Auf stramme Zuspiele achten.