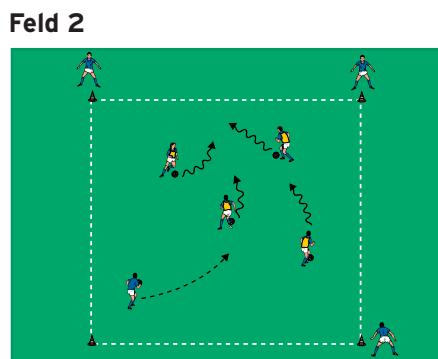
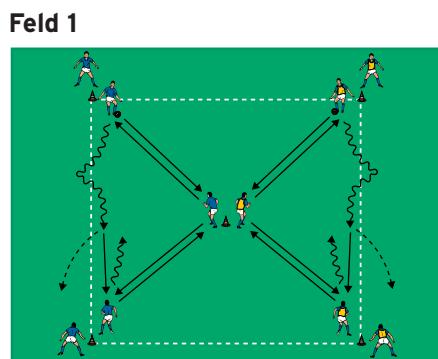


AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Staffel

von Christian Wück (24.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und an jeweils 2 Hütchen gegenüber aufstellen.
- Jedes Team benennt 1 Anspieler, der sich am mittleren Hütchen postiert.
- Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler zum Anspieler, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend nimmt der Startspieler nach vorne an und mit und führt eine Finte aus.
- Danach passt er zum Spieler gegenüber, der ebenfalls zum Anspieler spielt usw.
- Welches Team ist zuerst fertig?

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden (Läufer und Fänger).
- Die Läufer dribbeln im Feld.
- Die Fänger verteilen sich an den Eckhütchen, 1 Fänger mit Ball.
- Der erste Fänger startet mit dem Ball in der Hand und versucht, den Ball eines Läufers aus dem Feld zu spielen.
- Anschließend wirft er zu einem Mitspieler, der ebenfalls startet usw.
- Welches Team spielt zuerst alle 4 Bälle aus dem Feld?

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern werden die Spieler spielerisch auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das offensive 1 gegen 1, vorbereitet.
- In Feld 1 sollen sie flüssig in die Bewegung mitnehmen und eine Finte in das Dribbling einbauen.
- In Feld 2 lernen sie Ausweichbewegungen mit Ball.
- Die Anspieler in Feld 1 nach jedem Durchgang wechseln.