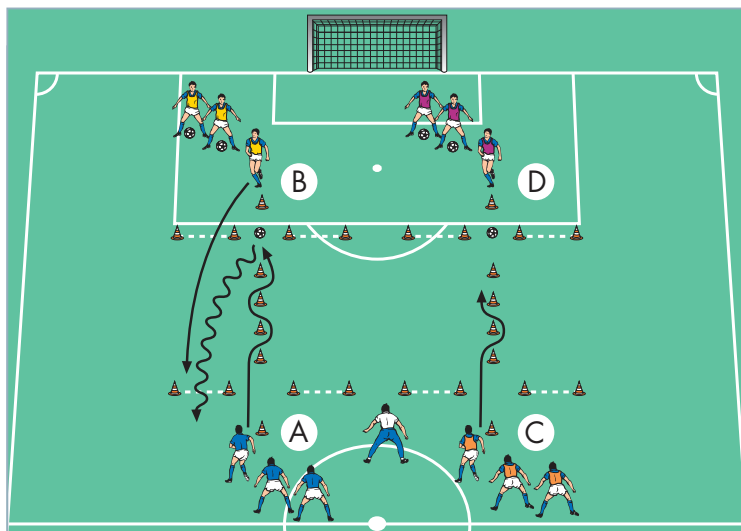


AUFWÄRMEN 2: Schneller Durchbruch

von Frank Engel (05.03.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 4 Teams einteilen und den Starthütchen zuweisen
- A und C ohne Ball, B und D mit Ball

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler von B und D legt seinen Ball kurz hinter dem Slalomparcours ab und kehrt zur Startposition zurück.
- Die ersten Spieler von A und C durchlaufen auf ein Trainerkommando den Parcours und nehmen den bereitgelegten Ball nach rechts oder links mit.
- Sobald A und C den Ball zu einer Seite mitgenommen haben, starten B und D durch das entsprechende Hütchentor nach.
- B und D versuchen, den Dribbler abzuschlagen, bevor dieser das Hütchentor erreicht.
- Nach 6 bis 8 Aktionen die Aufgaben wechseln.

Variationen

Gleicher Ablauf mit Punktwertung:

- Überdribbelt der Angreifer die Hütchenlinie, erhält er 1 Punkt.
- Schlägt der Verteidiger den Angreifer zuvor ab, erhält er 1 Punkt.
- Gelingt beiden Angreifern ein Durchbruch, erhält der Angreifer, der die Linie zuerst überdribbelt, 1 Zusatzpunkt.
- Welche der 4 Teams hat nach 2 Durchgängen mit Aufgabenwechsel die meisten Punkte erzielt?

Tipps und Korrekturen

- Mit höchstem Tempo die Slalomhütchen durchlaufen, den Ball zu einer Seite mitnehmen und das Tempo wieder steigern.
- Der Verteidiger darf erst nach der Ballmitnahme des Angreifers durch das Hütchentor starten.
- Der Angreifer darf die Mitnahme zu einer Seite antäuschen und dann zur anderen Seite wegdribbeln.