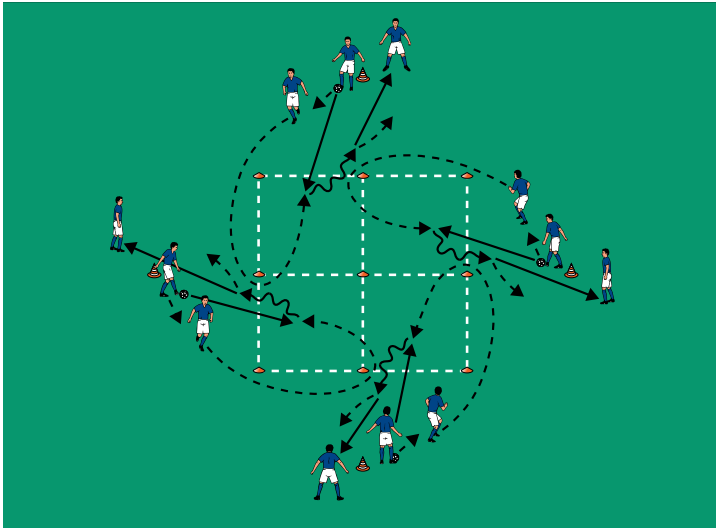


THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



AUFWÄRMEN 2:

4ER-VIERECK-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler in Gruppen an den Starthütchen verteilen, wobei nur der zweite Spieler 1 Ball hat

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler von außen um das rechte Viereck, laufen von hinten ein und fordern einen Pass vom Starthütchen.
- ▶ Anschließend nehmen sie nach vorne an und mit, dribbeln aus dem Feld und passen zum nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- ▶ Die vorherigen Passgeber starten mit einem Lauf um das rechte Viereck usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 2 Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Das hintere rechte Viereck bespielen (gleicher Ablauf).
- ▶ Abwechselnd das vordere und hintere rechte Viereck bespielen.
- ▶ Durch 2 Vierecke dribbeln und anschließend zum Starthütchen zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst aus dem Viereck herausdribbeln, dann zum nächsten Mitspieler passen.
- ▶ So präzise wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- ▶ Die Pässe stets aus der Bewegung spielen.