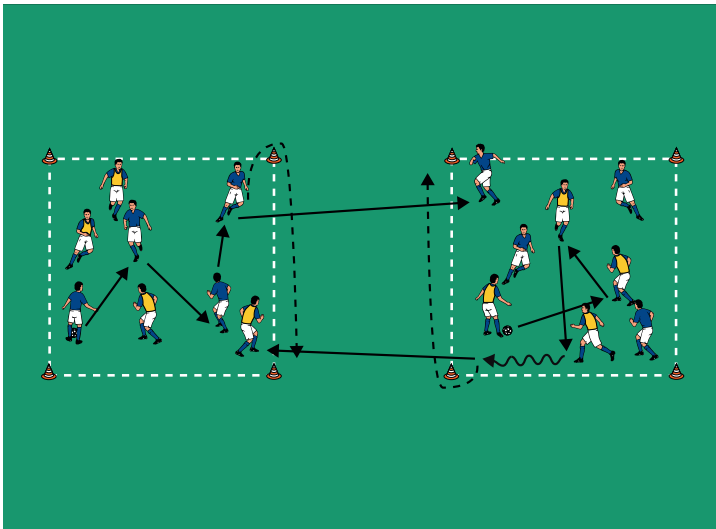


THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

**SCHNELLE 4ER-KOMBINATION**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler passen sich den Ball in der Gruppe zu und der letzte Spieler passt den Ball zu einem Mitspieler im anderen Feld.
- ▶ Nach dem Abspiel muss der Passgeber einen Tempoläuf über die Hütchenlinien des Zwischenraums absolvieren, bevor er ins Feld zurückkehrt.

**VARIATION**

- ▶ Die Spieler müssen vor dem Abspiel eine Finte ausführen.
- ▶ Die Tempoläufe durch Steigerungsläufe ersetzen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Durch die Tempoläufe wird die Intensität zum Abschluss des Aufwärmens gesteigert.
- ▶ Die Aktion läuft nicht als Wettkampf ab.
- ▶ Die Spieler sollten selbst darauf achten, dass die Spieler möglichst gleich viele Tempoläufe absolvieren.