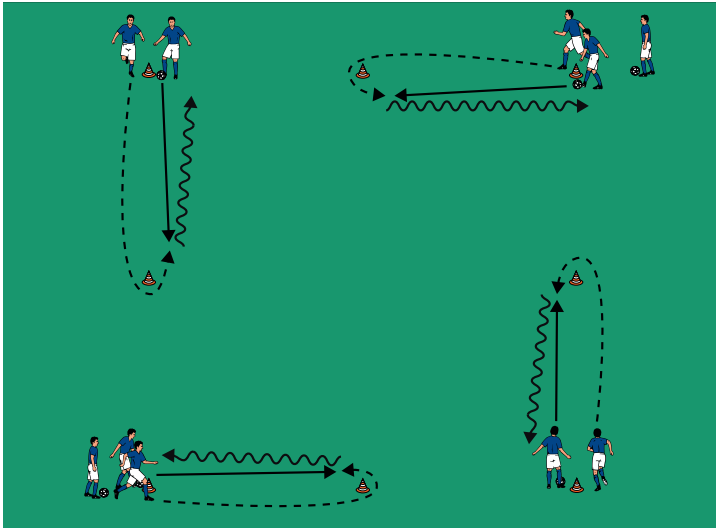


THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIK-AUSDAUER-VIERECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen das rechte mittlere Hütchen, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum Starhütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald er den Pass gespielt hat.

VARIATIONEN

- ▶ Den Pass zum linken Starhütchen mitnehmen.
- ▶ Den Pass zum Starhütchen diagonal gegenüber mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel vom Starhütchen gegenüber fordern und zum eigenen Starhütchen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten und so die Intensität steuern.
- ▶ Nur nach Blickkontakt zupassen.
- ▶ Im höchstmöglichen Tempo um das mittlere Hütchen laufen.