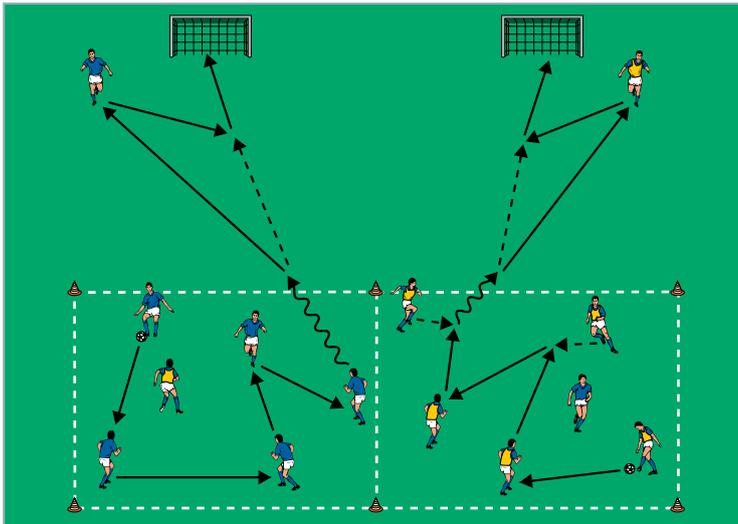


AUFWÄRMEN 2: Doppel-Aktion

von Frank Engel (20.05.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams von zuvor weiter verwenden
- Zusätzlich je Team 1 Verteidiger bestimmen und jeweils im gegnerischen Feld postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer jeweils, im 5 gegen 1 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Der Empfänger des vierten Passes dribbelt aus dem Feld, spielt mit dem Anspieler einen 'Doppelpass' und schießt auf das Minitor ab.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erspielt für sein Team das Fangrecht.
- Der jeweilige Verteidiger wird Fänger und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Gegner abzuschlagen.
- Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.

Variationen

- Die Anzahl der Pässe variieren.
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Ballbesitzer dürfen nur im Direktpassspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Erobert der Verteidiger den Ball, so müssen die Angreifer die Passkombination von Neuem starten.
- Die Anspieler und die Verteidiger regelmäßig wechseln. Auf ausreichend Belastungspausen achten.