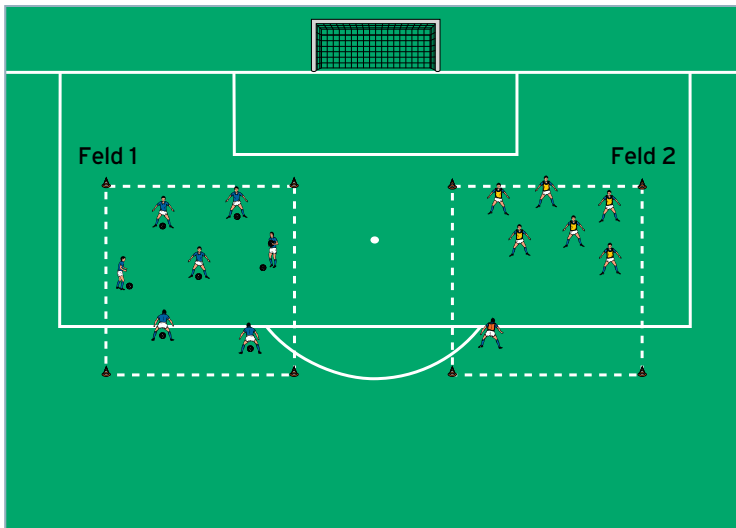
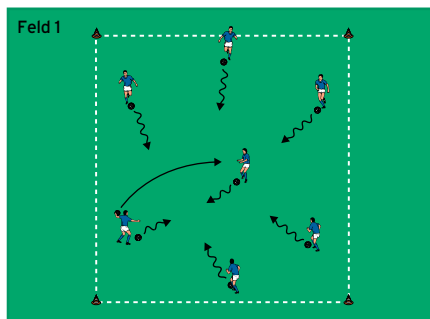


# AUFWÄRMEN 2: Technik im Doppelquadrat II

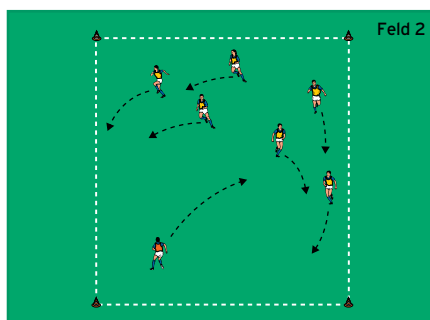
von Marcus Sorg (29.07.2014)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Hütchen in Feld 1 und die Stangen zwischen den Feldern entfernen

## Ablauf

### Feld 1

- Die Spieler dribbeln durch das Feld und werfen sich gleichzeitig einen weiteren Ball in den eigenen Reihen zu.
- Nach einer Weile mit 2 Bällen gleichzeitig zuwerfen.

### Feld 2

- 1 Fänger bestimmen.
- Der Fänger versucht, möglichst viele Läufer abzuschlagen.
- Gefangene Spieler müssen stehenbleiben.
- Nach jeweils 30 Sekunden einen neuen Fänger bestimmen.
- Welcher Fänger schlägt die meisten Läufer ab?

## Tipps und Korrekturen

- Die Zuwurf-Aufgabe und die Anzahl der Bälle in Feld 1 dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Gegebenenfalls in einer vorgegebenen Reihenfolge zuwerfen lassen.
- Nach einigen Minuten die Felder wechseln und die Aufgaben tauschen.