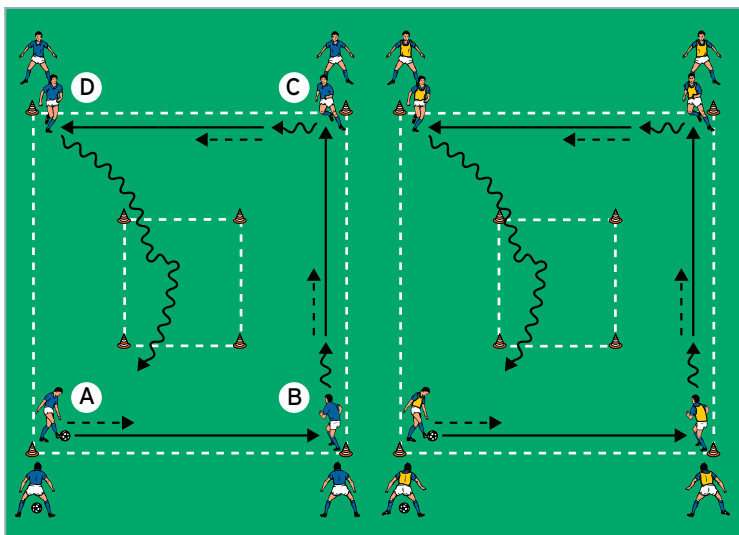


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Quadrate I

von Frank Engel (09.09.2014)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Quadrate markieren
- Jeweils ein 4 x 4 Meter großes Quadrat mittig aufstellen
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die Hütchen des äußeren Quadrates verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der mitnimmt und zu C spielt.
- C nimmt mit und passt zu D.
- D dribbelt zentral durch das kleine Quadrat, führt eine beliebige Finte (z.B. Schere, Übersteiger usw.) aus und stellt sich bei A an.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Der Trainer gibt die Finten vor.
- Einen Wettkampf durchführen: Welche Gruppe kann einen Durchgang schneller beenden?

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst in offener Stellung mitnehmen.
- Die Spielrichtung nach einigen Durchgängen wechseln.
- Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.