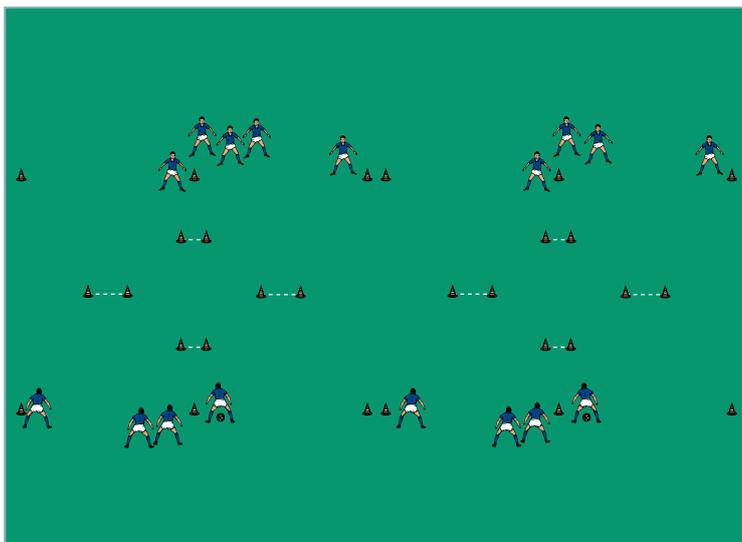
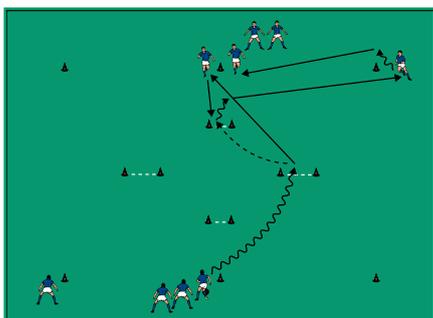


# AUFWÄRMEN 2: Technikparcours II

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Ablauf



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf Höhe der Starthütchen jeweils im Abstand von 15 Metern 4 Eckhütchen errichten
- Jeweils zwischen den beiden Starthütchen 2 weitere kleine Hütchentore markieren
- Je 1 Zuspieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen postieren

## Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt läuft der Passgeber nach seinem Abspiel in Richtung kleines Hütchentor.
- Der Passempfänger lässt zum Hütchentor prallen.
- Der Startspieler nimmt das Zuspiel zur Seite an und mit und passt auf den Zuspieler am Eckhütchen.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils ersten Spieler am Starthütchen auf seiner Seite.
- Dieser nimmt sofort in die Bewegung an und mit und dribbelt zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchentor usw.

## Variationen

- Per Direktspiel agieren.
- Die jeweils anderen beiden Eckhütchen besetzen und im Uhrzeigersinn mit links starten.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe hat zuerst komplett die Seiten gewechselt?

## Tipps und Korrekturen

- Vor den Abspielen Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielern aktiv entgegenstarten.
- Trotz Zeitdruck auf die Passgenauigkeit achten!