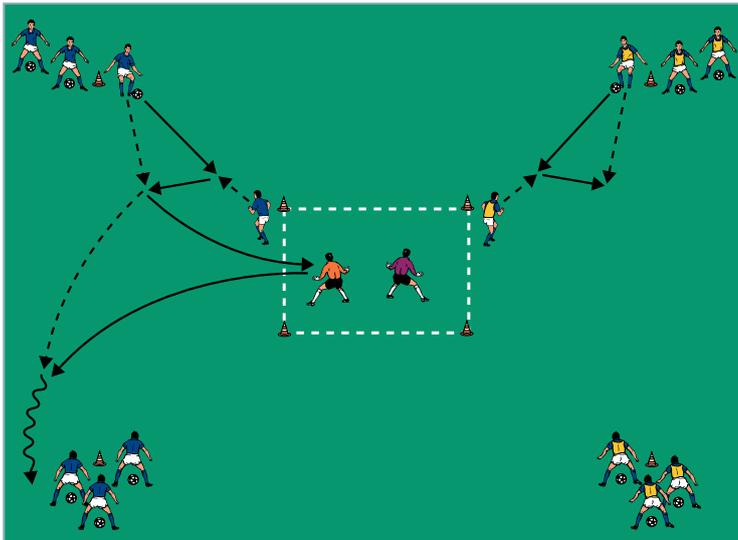


# AUFWÄRMEN 2: Ziel-Quadrat

von André Schubert (05.05.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder so zusammenführen, dass in der Mitte ein Hütchenquadrat entsteht
- Die Torhüter im Quadrat postieren
- 2 Mannschaften bilden und mit Bällen gemäß Abbildung an den Starthütchen aufstellen
- Jedes Team stellt 1 Wandspieler, der sich vor dem Hütchenquadrat postiert

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Anspieler die Aktion und spielen einen Doppelpass mit dem vor dem Tor postierten Wandspieler.
- Anschließend spielen die Passgeber direkt in die Arme der Torhüter.
- Diese werfen zurück in den Lauf der Passgeber, die zum nächsten Mitspieler auf die andere Seite dribbeln und diesen abklatschen.
- Welches Team steht zuerst wieder in seiner Ausgangsstellung

## Variationen

- Gelingt es dem Torhüter nicht, den Ball im Hütchenquadrat zu fangen, so muss der Passgeber zunächst eine Rolle vorwärts ausführen, bevor er den nächsten Spieler abschlagen darf.
- Gelingt es dem Torhüter nicht, den Ball zu fangen, so muss der jeweils nächste Passgeber den Ball 3-mal jonglieren, ehe er die nächste Aktion starten darf.
- Der Torhüter startet jede Aktion mit einem hohen Abwurf auf den jeweils nächsten Passgeber der eigenen Mannschaft.

## Tipps und Korrekturen

- Unbedingt direkt spielen lassen. Hierdurch müssen die Spieler zwangsläufig auch mit dem schwächeren Fuß spielen.
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.