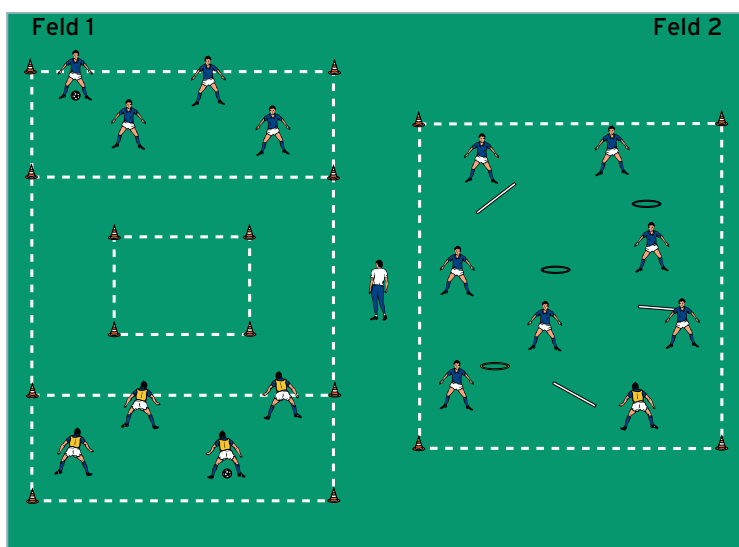
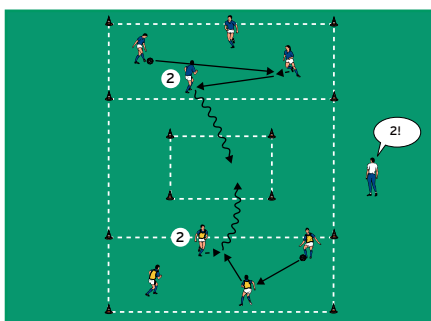


# AUFWÄRMEN 2: Fighten oder Kneifen II

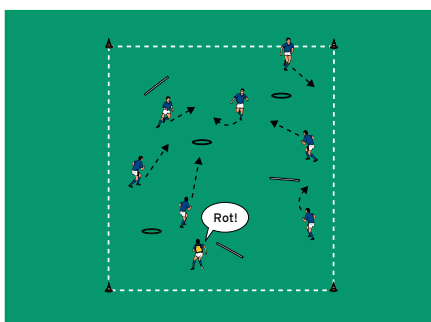
von Frank Engel (30.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Die Gruppen und den Grundaufbau beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich 1 kleines Hütchenquadrat im Zentrum der Mittelzone errichten

## Ablauf

### Feld 1

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt passen sich die beiden Teams in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft erneut zwei Spieler auf, die daraufhin in die Mittelzone dribbeln.
- Jetzt treten sie im kleinen Hütchenquadrat gegeneinander an und versuchen, den Ball der jeweils gegnerischen Mannschaft aus dem Feld zu spielen.
- Der Sieger jedes Duells erhält 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Alternativ kann auch hier auf das Duell verzichtet werden (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung des Gegners).

### Feld 2

- 1 Fänger bestimmen, der für 30 Sekunden das Fangrecht erhält.
- Alle übrigen Spieler ohne Ball frei im Feld verteilen.
- Der Fänger ruft einen Reifen auf, den die Läufer in diesem Durchgang als 'Freiinsel' benutzen dürfen und startet anschließend das Fangspiel.
- Für jeden gefangenen Spieler erhält der Fänger 1 Punkt vergeben.
- Anschließend 1 neuen Fänger bestimmen und erneut starten usw.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 gegebenenfalls weitere Vorgaben machen: Z.B. mit höchstens 2 Kontakten zuspieren, Finten auf dem Weg zum mittleren Hütchenquadrat ausführen usw.
- Die Duelle im mittleren Feld sollten nicht länger als 20 Sekunden dauern.
- Um die Spannung ein wenig zu erhöhen, muss die Verlierermannschaft eine kleine 'Zusatzaufgabe' absolvieren.