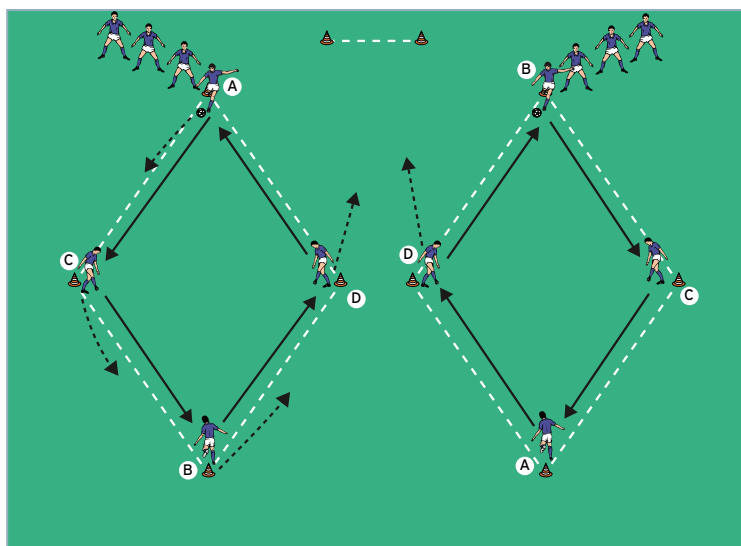


AUFWÄRMEN 2: Rauten-Wettlauf

von Mario Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In 10 Metern Entfernung zu den Rauten eine Hütchenlinie errichten
- Die Spieler auf die Rauten verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- Auf Kommando des Trainers passen die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge von A bis D.
- D passt abschließend zur Startposition zurück und sprintet direkt nach dem Pass über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überquert, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Mit zwei Pflichtkontakten agieren.
- A spielt mit 1 Kontakt, B mit 2 Kontakten, C mit 3 Kontakten und D mit 4 Kontakten.
- Nur Direktpassspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler nun erwärmt sind, können kurze Sprints ohne Probleme in den Ablauf integriert werden.
- Nach jedem Durchgang wechseln die Gruppen die Felder.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Als Trainer die erzielten Punkte der Teams jeweils laut mitzählen.