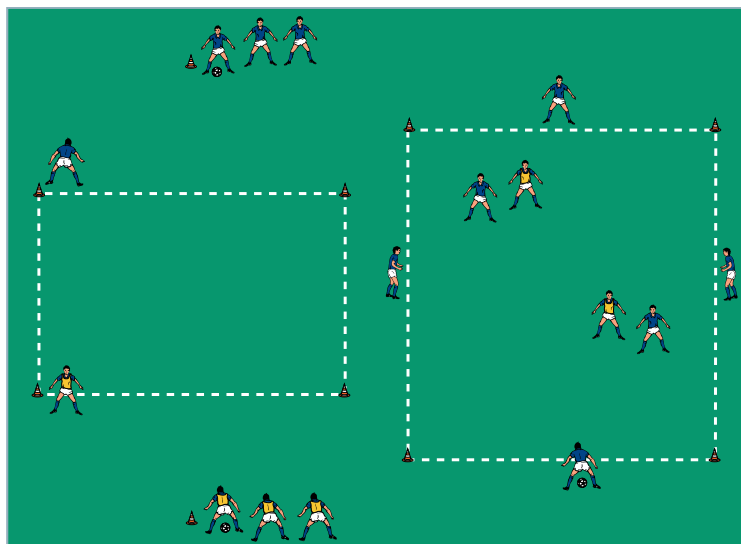
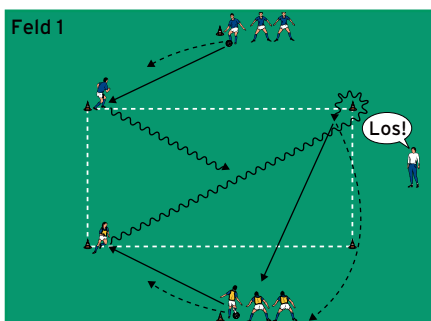


AUFWÄRMEN 2: Kreuzungsstaffel

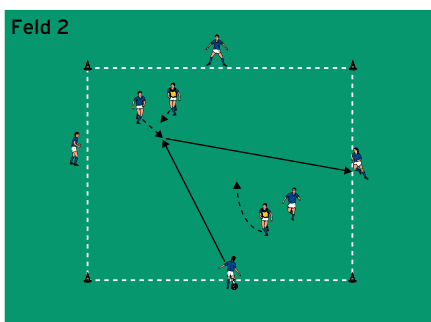
von Frank Engel (06.10.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Die Anspieler an den Positionshütchen haben 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Anspieler gleichzeitig zu den Spielern an den Eckhütchen des Quadrates.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel, umdribbeln das diagonal gegenüberliegende Eckhütchen und passen zurück zur Startposition.
- Welcher Spieler ist zuerst fertig (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel zum Eckhütchen nach und erhalten dort das nächste Zuspiel.

Feld 2

- Im Feld je 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- Die restlichen 4 Spieler als Anspieler an den Seiten des Feldes aufstellen, 1 Anspieler mit Ball.
- Die Angreifer bieten sich dem Passgeber mit Ball zum Zuspiel an und versuchen, zu einem anderen Anspieler weiterzuleiten (= 1 Punkt).

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler den Ball mit dem Rücken zur Spielrichtung kontrollieren und ihn anschließend mit höchstmöglichem Tempo in die Bewegung mitnehmen.
- Dabei stets 'offen' (seitlich) stehen, um den Ball schnellstmöglich kontrollieren zu können.
- Beim Dribbling durch das Feld müssen die Spieler darauf achten, nicht mit dem gegnerischen Dribbler zusammenzustoßen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.
- Ist in Feld 2 kein Anspiel der Passgeber zu einem Spieler im Hütchenquadrat möglich, dürfen diese auch mit 2 Kontakten untereinander spielen. Hierfür werden jedoch keine Punkte vergeben.