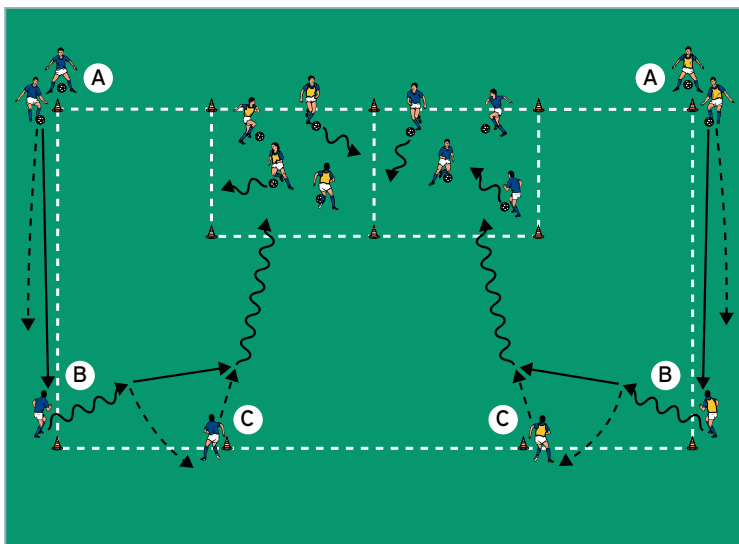


## AUFWÄRMEN 2: Spitzel-Duell

von Horst Hrubesch (06.10.2015)



### Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- 4 Dribbler einer Mannschaft mit Bällen in jeweils gegnerischen Bewegungsfeld postieren
- Alle übrigen Spieler an den Positionshütchen aufstellen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der ins Feld mitnimmt und mit mindestens 3 Kontakten in den Lauf von C spielt.
- C kontrolliert das Zuspiel, dribbelt ins gegnerische Bewegungsfeld und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Bälle aus dem Feld zu spielen.

### Variationen

- Der Spieler, der zuerst das gegnerische Bewegungsfeld erreicht hat, erhält 2 Bonuspunkte.
- Der Spieler, der zuerst das gegnerische Bewegungsfeld erreicht hat, erhält für jeden aus dem Feld geschossenen Ball 2 Punkte.
- C darf die gegnerischen Bälle ohne eigenen Ball am Fuß aus dem Feld spitzeln (Erleichterung).

### Tipps und Korrekturen

- Den Ball im Bewegungsfeld stets eng am Fuß führen.
- Die Zeitnahme bereits mit dem ersten Pass von A starten!
- Durch den Zeitdruck im Wettbewerb werden die Techniken unter erschwerten Bedingungen angewendet.