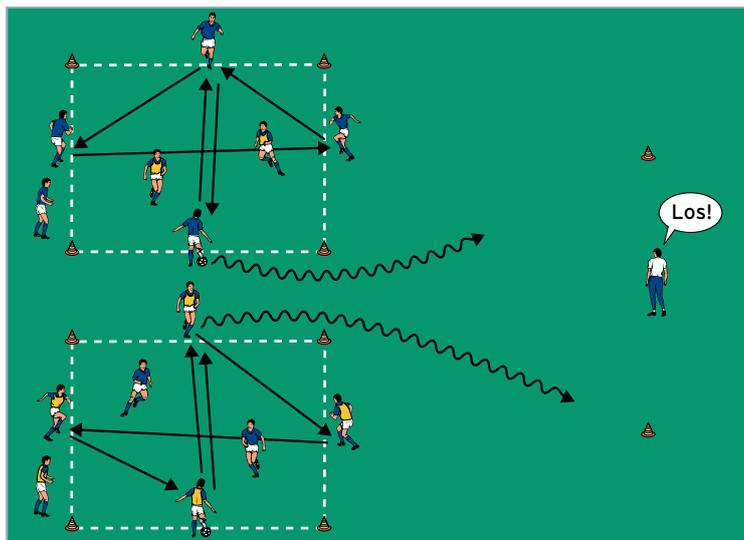


AUFWÄRMEN 2: 4-gegen-2-Wettkampf

von Christian Wück (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jeweils 2 Spieler stellen sich als Verteidiger in die Mitte des gegnerischen Feldes

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Teams 5 Pässe im 4 gegen 2 zu.
- Der Empfänger des fünften Passes dribbelt zum Zielhütchen und stoppt den Ball dort ab.
- Sobald er das Zielhütchen erreicht hat, startet die nächste Aktion.
- Welche Mannschaft stoppt in 2 Minuten die meisten Bälle am Zielhütchen?

Variationen

- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Mit 3 Pflichtkontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Das beliebte 'Kreisspiel' wird durch das Dribbling zum Zielhütchen leicht abgewandelt.
- Hierdurch werden kurze Antritte mit Ball in die Aktion eingebaut.
- Mehrere Durchgänge spielen.
- Die Verteidiger regelmäßig tauschen.
- Genügend Bälle am Starthütchen bereithalten.