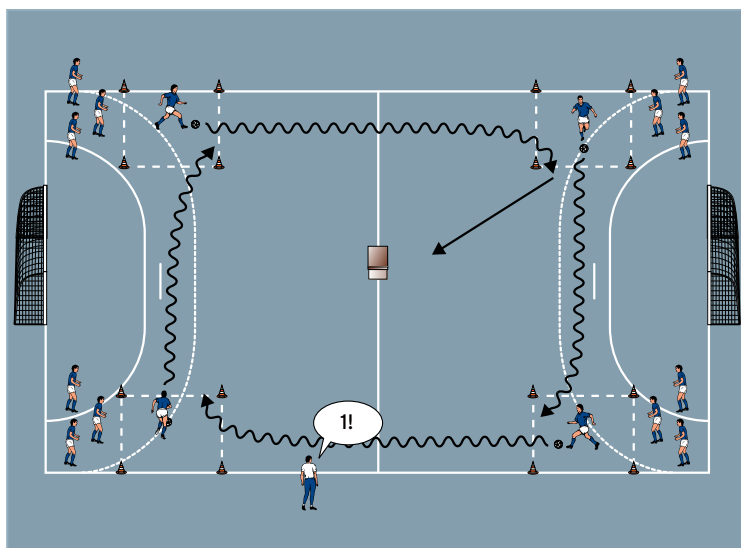


AUFWÄRMEN 2: 4-Felder-Wettkampf

von Paul Schomann (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Zusätzlich mittig zwischen den Feldern 1 Kleinkasten aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando „1“, „2“, „3“ oder „4“ starten die jeweils ersten Spieler im Uhrzeigersinn ins Dribbling.
- Bei Kommando „1“ dribbeln sie ins jeweils nächste Feld, bei „Kommando „2“ ins übernächste usw.
- Sobald die Spieler die aufgerufenen Felder erreicht haben, versuchen sie, gegen den Kleinkasten zu passen.
- Welcher Spieler trifft den Kleinkasten zuerst?

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln/passen.
- Den Ball aus den Zielfeldern mit der Hand gegen den Kleinkasten rollen.
- Zwischen den äußeren Feldern mit der Hand prellen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in beide Richtungen dribbeln lassen. Im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- Ein schnelleres Dribbling gelingt, wenn sich die Spieler den Ball zwischen den Feldern weiter vorlegen und mit weniger Kontakten dribbeln.
- Treffer auf den Kleinkasten sind nur aus den aufgerufenen Zielfeldern gültig.