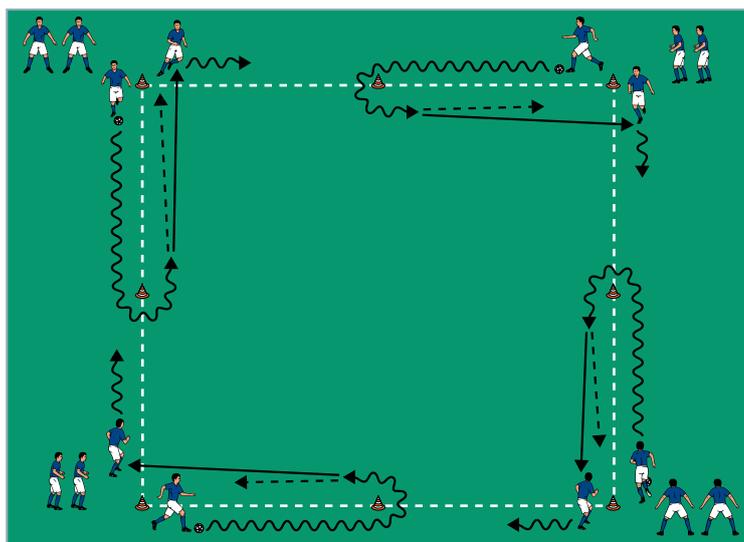


AUFWÄRMEN 1: Technik-Feld I

von Christian Wück (18.10.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf jeder Seitenlinie ein weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler an die äußeren Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler 1 Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln ein nebenstehendes Hütchen auf einer Seitenlinie, passen zum nächsten Spieler und laufen zum Hütchen zurück.
- Der nächste Spieler nimmt zum Hütchen auf der anderen Seitenlinie an und mit.

Variationen

- Nach dem Pass laufen die Spieler im/gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten äußeren Hütchen.
- Nach dem Pass laufen die Spieler diagonal durch die Feldmitte zum nächsten äußeren Hütchen.
- Vor dem Hütchen einen Richtungswechsel machen und dann zum nächsten Spieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Nach Umdribbeln des Hütchens in den Lauf des Mitspielers zuspielen.
- An den Hütchen auf der Seitenlinie orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Die Hütchen immer von außen umdribbeln und entsprechend mit dem rechten/linken Fuß passen.
- Der nächste Spieler am Hütchen ist aktionsbereit. Nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.