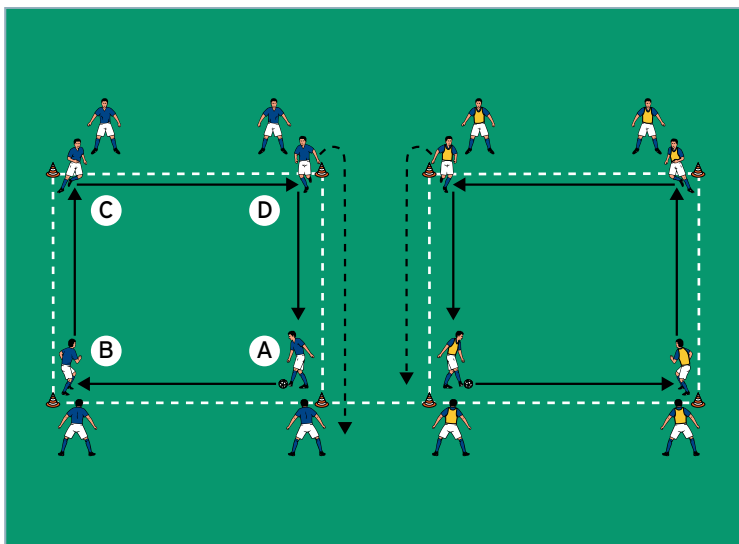


AUFWÄRMEN 2: Abschlusssprint

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- Auf einer Seite zwischen den beiden Feldern eine Ziellinie markieren
- Jede Mannschaft einem Feld zuweisen und jeweils gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge zu (A spielt zu B, B passt auf C, C spielt zu D, und D passt abschließend zu A).
- Nach seinem Pass zu A, sprintet D über die Ziellinie.
- Welcher Spieler überquert die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Passreihenfolge ändern: A spielt zu C, C passt auf B, B spielt zu D, und D passt abschließend zu A.
- D dribbelt über die Ziellinie und übergibt hier an den jeweils nächsten Spieler bei A.

Tipps und Korrekturen

- Ein präzises und druckvolles Passspiel fordern.
- Präzision vor Geschwindigkeit: Unsaubere Aktionen verlangsamen den Ablauf.