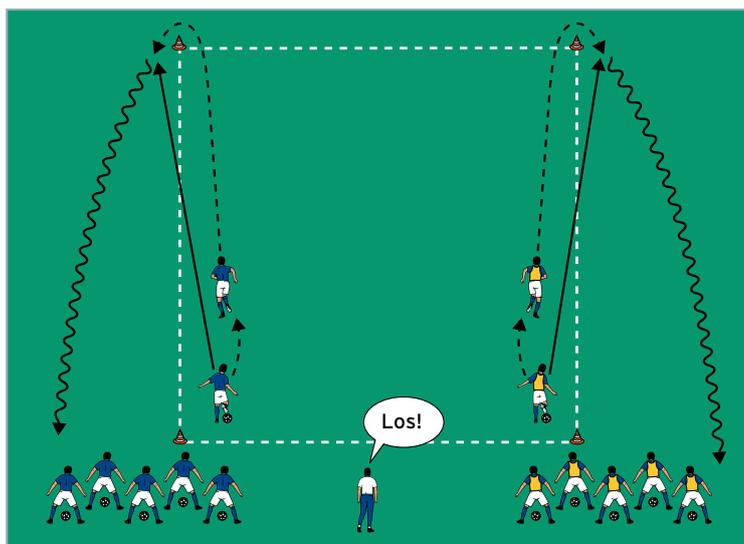


AUFWÄRMEN 2: Verteidiger-Staffel

von Klaus Pabst (15.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Die Teams an 2 Hütchen nebeneinander verteilen, wobei nur der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler jedes Teams, umlaufen das Hütchen gegenüber, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum Hütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald er zugespielt hat.
- Welches Team absolviert zuerst 4 komplette Durchgänge?

Variationen

- Rückwärts um das Hütchen gegenüber laufen.
- Vorwärts/rückwärts/vorwärts mit Drehungen um das Hütchen gegenüber laufen.
- Seitwärts um das Hütchen gegenüber laufen.
- Im Seitgalopp um das Hütchen gegenüber laufen.
- Die Bälle zuwerfen und fangen.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle nur bei Blickkontakt zuspielen, sobald der Spieler das Hütchen umlaufen hat.
- Die Spieler das Hütchen diagonal gegenüber umlaufen lassen. Dabei orientieren, Mitspielern ausweichen und Bälle nur bei freiem Passweg zuspielen.
- Nach dem letzten absolvierten Durchgang setzen sich die Spieler hin, damit der Sieger festgestellt werden kann.