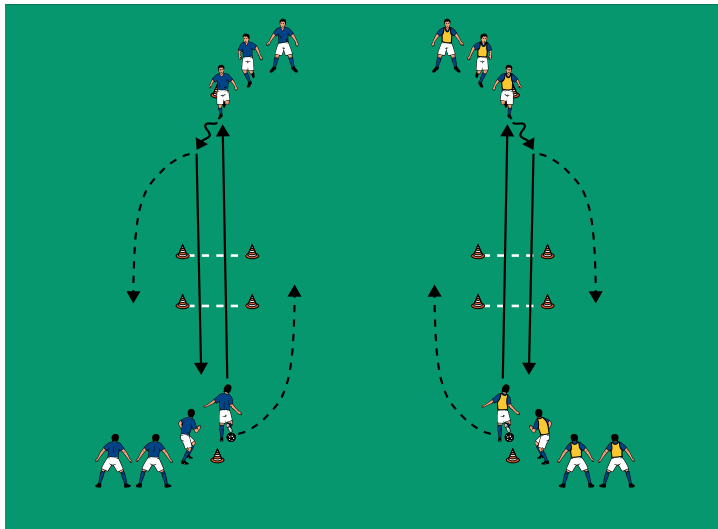


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTOR-STAFFEL

von Klaus Pabst (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler ihren Pässen zur jeweils anderen Seite nach.
- ▶ Verfehlt ein Spieler die Tore, so muss das jeweilige Team 3 Liegestütze ausführen, ehe sie die Passfolge fortsetzen dürfen.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links durch die Hütchentore passen.
- ▶ Mit höchstens 2 Kontakten durch die Hütchentore passen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer mittig zwischen beiden Doppeltoren postieren, so dass beide Felder beobachtet werden können.
- ▶ Auf ein korrektes Passspiel mit der Fußinnenseite achten. Dabei die Fußspitze nach oben ziehen und das Fußgelenk fixieren.