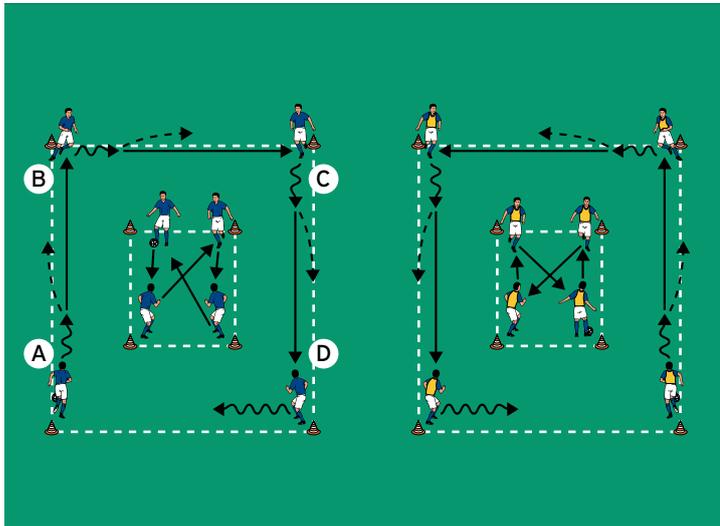


## THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DOPPEL-QUADRATE II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Zusätzlich pro Außenfeld 1 weiteren Ball bereithalten

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im kleinen Quadrat mit jeweils 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
- ▶ Die Spieler im großen Quadrat passen sich ebenfalls in vorgegebener Reihenfolge zu:
  - ▶ A spielt zu B, der kurz an- und mitnimmt und auf C weiterspielt.
  - ▶ C kontrolliert das Zuspiel und passt auf D, der zu A dribbelt und die Passfolge von neuem startet.
  - ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
  - ▶ Nach jeweils 2 Minuten tauschen die Gruppen die Positionen und Aufgaben.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in den großen Quadraten bauen nach den Ballmitnahmen Finten in ihr Dribbling ein, ehe sie zur jeweils nächsten Position passen bzw. dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Läufe ohne Ball (Nachstarten zur jeweils nächsten Position) sollten mit maximalem Tempo erfolgen.
- ▶ Die Feldgröße so gestalten, dass die Läufe jeweils über mindestens 10 Meter gehen.
- ▶ Passieren den Spielern beim Passen zu viele technische Fehler, gegebenenfalls Zusatzaufgaben verteilen (z. B. 5 Liegestütze usw.).