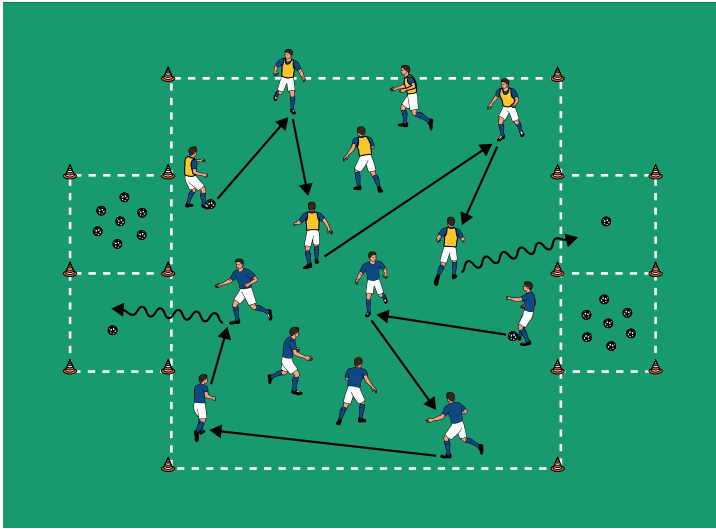


THEMA: TORSCHUSS-WETTKÄMPFE MIT GEGNERDRUCK



AUFWÄRMEN 2

SCHNELLER-BALLTRANSPORT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Für beide Teams in je einem der kleinen Felder 7 Bälle bereitlegen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler mit jeweils 4 Pässen im großen Feld die Bälle ins gegenüberliegende Feld transportieren.
- ▶ Nach 4 Pässen kann der Passemphänger ins kleine Feld dribbeln und den Ball ablegen.
- ▶ Anschließend muss dieser Spieler ins Ballfeld sprinten und hier die nächste Aktion starten.
- ▶ Welche Gruppe ist zuerst fertig?

VARIATIONEN

- ▶ Der Schlussspieler muss jeweils eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Zahl der Pässe im großen Feld variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler muss als Schlussspieler 1 Ball ins Zielfeld bringen.
- ▶ Durch den Sprint des Schlusspielers ins Ballfeld wird die Intensität des Aufwärmens erhöht.