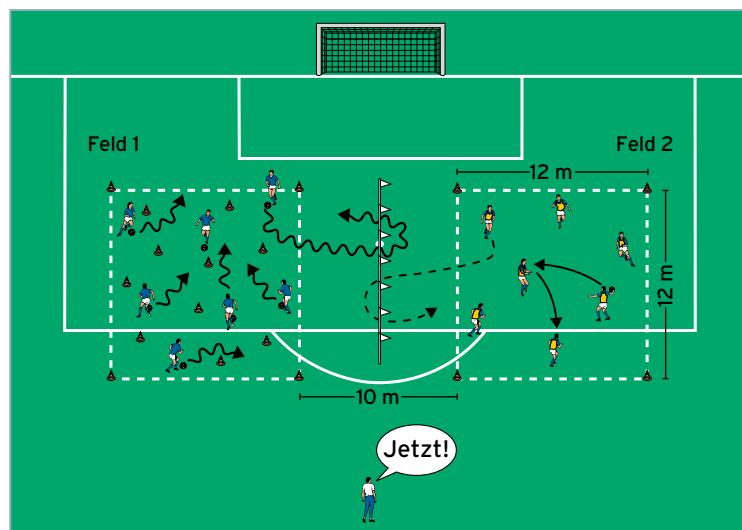


# AUFWÄRMEN 1: Technik im Doppelquadrat I

von Marcus Sorg (29.07.2014)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder im Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- In einem Quadrat 10 Hütchen errichten
- Zwischen den Feldern 7 Stangen in einer Reihe aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler in Feld 1 haben je 1 Ball und umdribbeln die Hütchen.
- In Feld 2 werfen sich die Spieler 1 Ball in den eigenen Reihen zu.
- Auf einen Trainerzuruf umdribbeln bzw. umlaufen alle Spieler gleichzeitig eine Stange zwischen den Feldern und kehren ins eigene Feld zurück.
- Anschließend dribbeln sie weiter bzw. werfen sich weiter zu.
- Auf ein weiteres Trainerkommando (z. B. Hochhalten eines Hütchens) lassen alle Spieler die Bälle liegen, laufen jeweils ins andere Feld und wechseln die Aufgaben.

## Variationen

- In Feld 1 verschiedene Dribbelaufgaben vorgeben (z. B. mit rechts/links dribbeln, Finten ausführen usw.).
- In Feld 2 passen sich die Spieler in den eigenen Reihen zu.
- In Feld 2 mit 2 Bällen gleichzeitig passen oder werfen.
- Beim Umlaufen der Stangen verschiedene Bewegungsaufgaben vorgeben (z. B. Anfersen, Skippings, Hopseläufe, Sidesteps usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung im Dribbling achten.
- Stets aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Mit schnellen Wendungen um die Stangen laufen bzw. dribbeln.