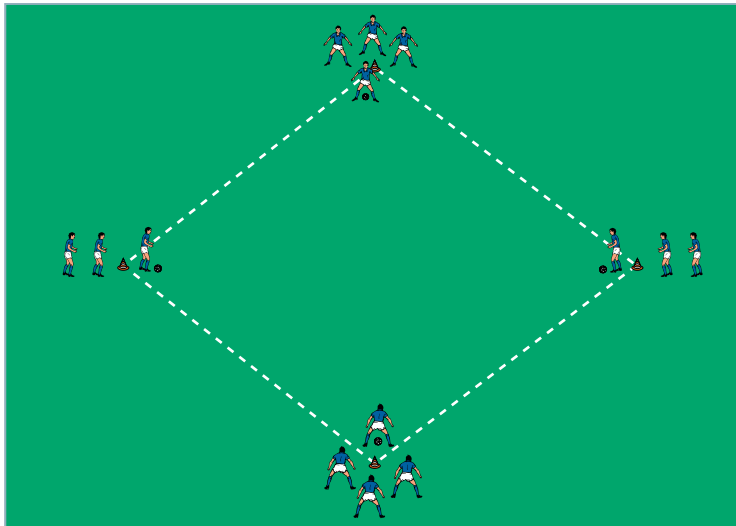
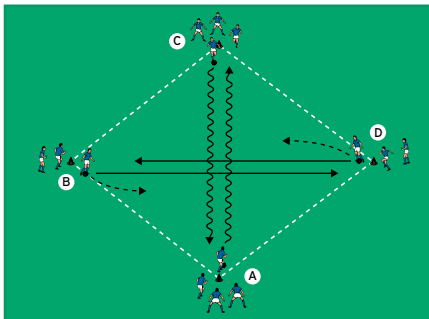


AUFWÄRMEN 1: Rauten-Training

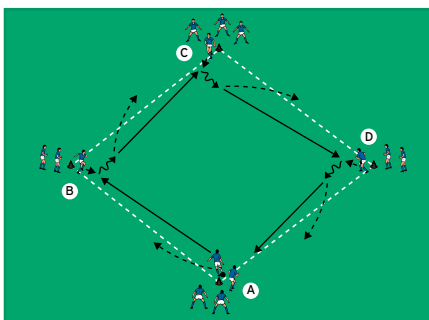
von Frank Engel (12.08.2014)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Eine Passraute errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball.
- A und C dribbeln durch das Feld zur jeweils gegenüberliegenden Seite und übergeben dort an den jeweils nächsten Spieler.
- B und D passen zum jeweils nächsten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite und laufen ihrem Abspiel nach.
- Nach einiger Zeit die Aufgaben wechseln.

Übung 2

- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball und starten gleichzeitig.
- Die Spieler passen im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und laufen ihrem Abspiel nach.
- Nach einiger Zeit die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- In offener Stellung sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.