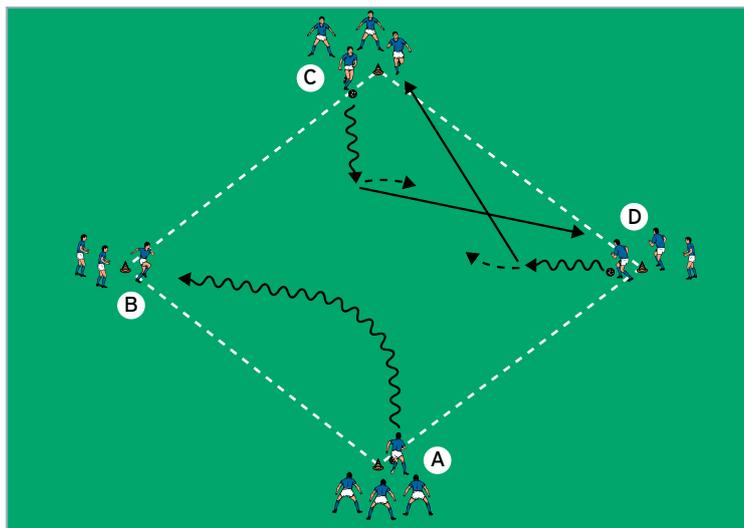


AUFWÄRMEN 2: Positionswechsel in der Raute

von Frank Engel (12.08.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die jeweils ersten Spieler an 3 Hütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Hier dürfen sie entscheiden, ob sie zum jeweils nächsten Spieler an einem beliebigen Hütchen passen oder dribbeln möchten.
- Anschließend stellen sich die Spieler beim jeweiligen Hütchen wieder an, die nächsten Ballbesitzer dribbeln ins Feld usw.

Variationen

- Fest vorgeben, ob die Spieler passen oder dribbeln sollen.
- Im Uhrzeigersinn von Hütchen zu Hütchen passen/dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf Blickkontakt zwischen den Ballbesitzern und den Spielern an den Eckhütchen achten.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Präzise in den Fuß des Mitspielers zuspielen.
- Nach den Zuspielen mit einem kurzen Antritt zum jeweiligen Eckhütchen wegstarten.