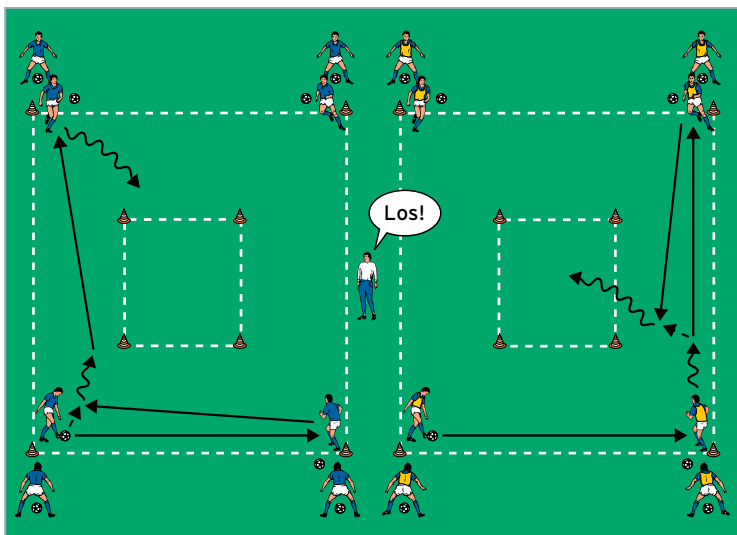


AUFWÄRMEN 2: Doppel-Quadrate II

von Frank Engel (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten

Ablauf

- Der Trainer bestimmt einen Startspieler.
- Auf ein Trainerkommando startet die Aktion.
- Die Gruppe spielt zunächst 3 Pässe in beliebiger Richtung.
- Der Empfänger des dritten Passes dribbelt mit Tempo in das kleine Quadrat.
- Einen Wettkampf organisieren: Der Spieler, der zuerst das kleine Quadrat erreicht, erhält 1 Punkt für die Gruppe.

Variationen

- Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Den Empfänger des letzten Passes 5-mal im kleinen Quadrat jonglieren lassen, bevor gestoppt wird.
- Innerhalb des kleinen Quadrates eine beliebige Finte (Übersteiger, Schussfinte usw.) ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passrichtung ist frei wählbar.
- Die Spieler verbleiben an den zugewiesenen Ecken des Feldes.
- Der zuvor nicht eingebundene Spieler startet die nächste Aktion.