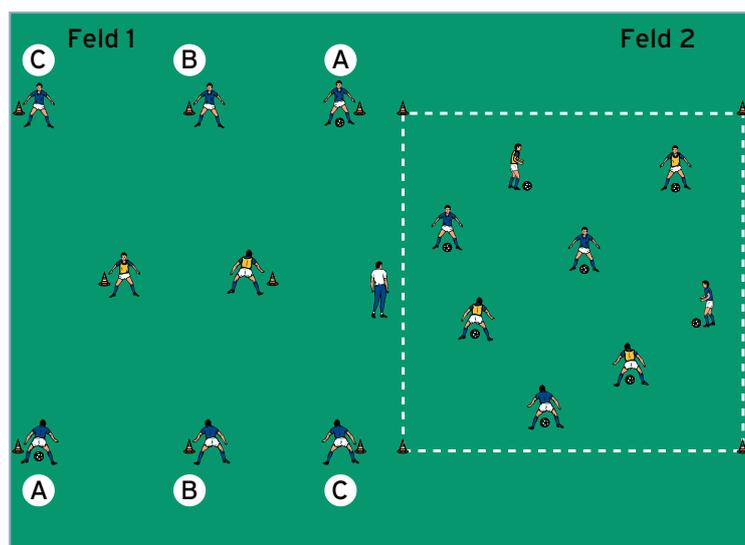


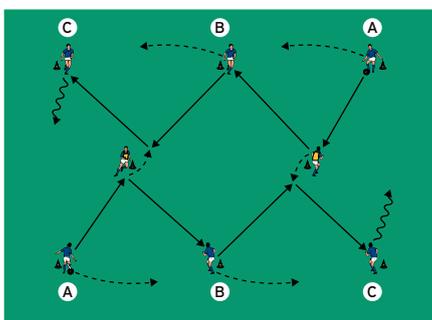
AUFWÄRMEN 1:

Rotierende Anspieler

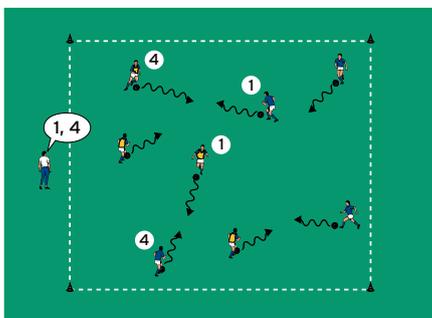
von Christian Wück (20.10.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Einen Hütchenparcours errichten
- Feld 2: Einen Bewegungsraum markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Anspielpunkte bestimmen und an den mittleren Hütchen postieren.
- Die beiden Startspieler A starten die Aktion gleichzeitig, indem sie zum von ihnen aus ersten Anspielpunkt passen.
- Diese leiten direkt auf B weiter und drehen sich anschließend zur anderen Seite um.
- B kontrolliert das Zuspiel und passt jeweils zum zweiten Anspielpunkt.
- Diese passen auf C, die zur Startposition auf der jeweils anderen Seite dribbeln.

Feld 2

- 2 gleich große Gruppen bilden und durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer ruft 2 Zahlen auf und startet so die Aktion.
- Die erstgenannten Spieler übernehmen die Führung und bilden mit den zweitgenannten Spielern der anderen Gruppe ein Paar.
- Die Spieler dribbeln so lange paarweise zusammen, bis der Trainer die nächsten Spieler aufruft.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 möglichst gleichzeitig passen, damit die Anspielpunkte beiden Gruppen rechtzeitig zur Verfügung stehen.
- Die Anspielpunkte regelmäßig austauschen.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.