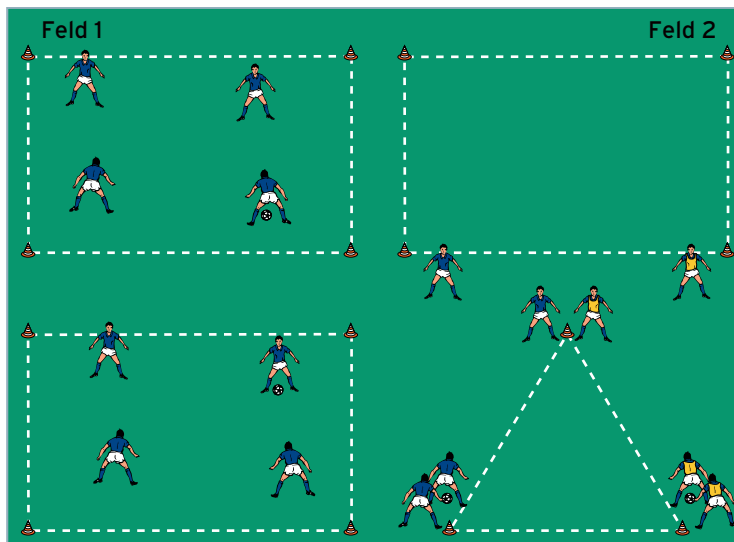
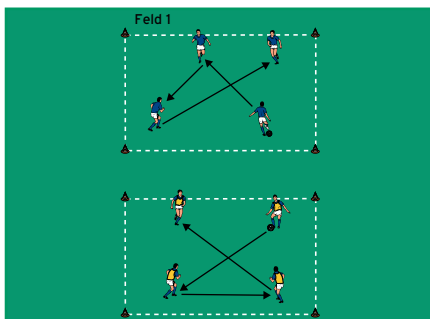


AUFWÄRMEN 2: Schnelle Füße

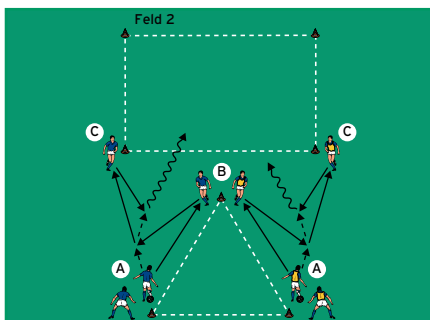
von Marcus Sorg (09.02.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuordnen.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 10 Pässe in den eigenen Reihen spielen. Dabei darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- Der Empfänger des zehnten Passes dribbelt in den Raum zwischen den Feldern.
- Hier jongliert er den Ball 10-mal.
- Welcher Spieler absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und gemäß Abbildung postieren.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der direkt prallen lässt.
- A leitet auf C weiter, der ebenfalls direkt prallen lässt.
- A nimmt schnellstmöglich ins hintere Feld an und mit.
- Der Spieler, der das Feld zuerst erreicht, erzielt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 Kontaktvorgaben erteilen. Zunächst frei spielen. Dann den Schwierigkeitsgrad nach und nach erhöhen.
- In Feld 2 die Aufgaben regelmäßig wechseln.