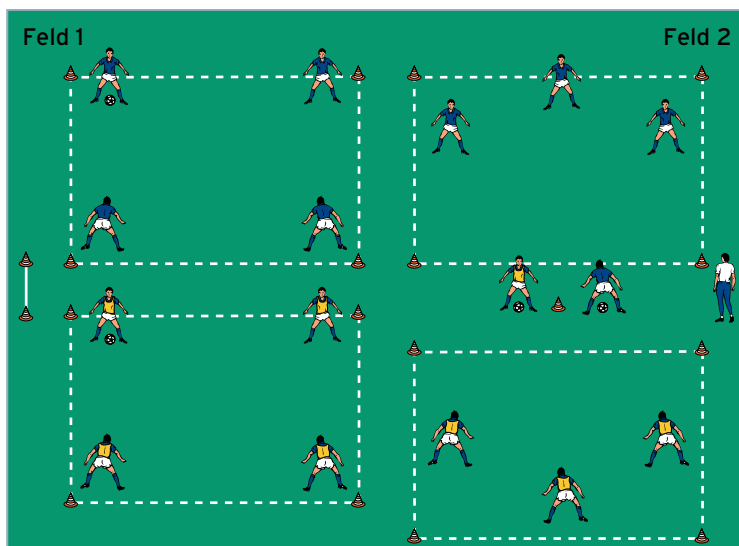
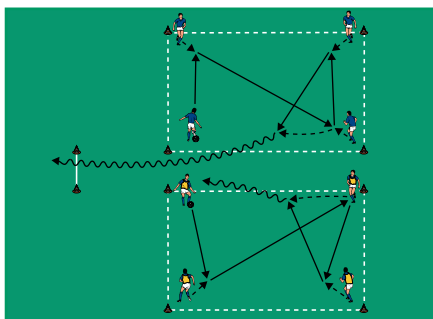


AUFWÄRMEN 2: Zick-Zack-Staffel

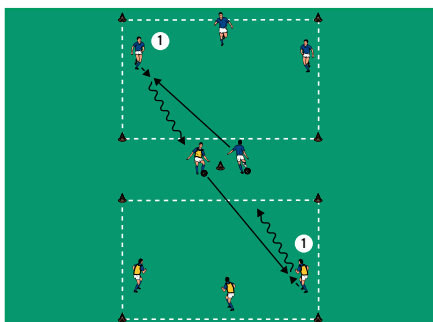
von Christian Wück (23.02.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich eine seitliche Hütchenlinie markieren

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und auf die Hütchenquadrate verteilen.
- Grundablauf wie zuvor.
- Der Spieler, der das letzte Zuspiel der Passkombination erhält, dribbelt schnellstmöglich über die Hütchenlinie.
- Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und auf die Hütchenquadrate verteilen.
- Je 1 Spieler am Starthütchen postieren, alle anderen im Hütchenquadrat. Die Spieler in den Quadraten durchnummerieren.
- Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler ins Feld zu Spieler 1 und tauscht mit ihm Position und Aufgabe.
- Anschließend erneuter Pass ins Feld. Jetzt passt Spieler 1 zu 2, und dieser dribbelt aus dem Feld.
- Im dritten Durchgang passen die Spieler in der Reihenfolge bis zu Spieler 3. Dieser dribbelt aus dem Feld und startet den Ablauf von vorn.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 darauf achten, dass die Spieler in den Hütchenquadraten ausreichend Platz schaffen, um sinnvolle Passdistanzen zu garantieren.
- Möglichst flüssig zupassen.
- Die Spieler, die das Feld verlassen müssen, sollten durch Rufen oder andere Zeichen auf sich aufmerksam machen.