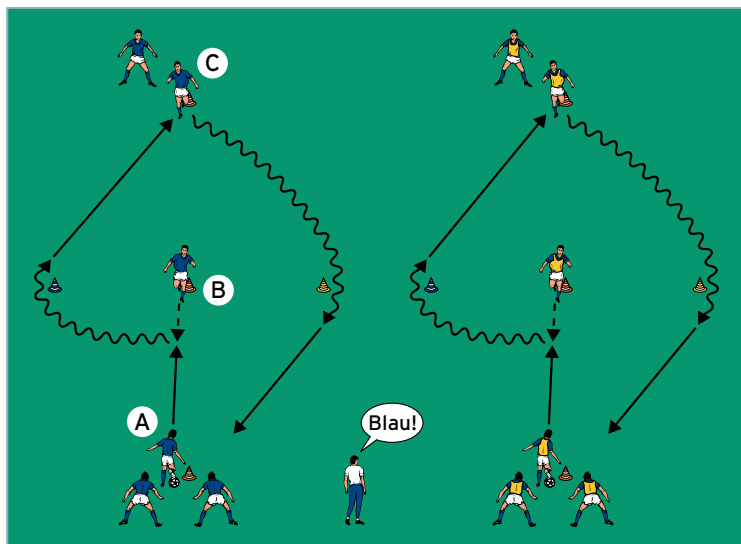


## AUFWÄRMEN 2: Kontroll-Wettlauf

von Frank Engel (22.03.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- A passt zu B. B kommt dem Zuspiel entgegen, nimmt zum entsprechenden Hütchen mit und passt zu C.
- C dribbelt am nicht aufgerufenen Hütchen vorbei und passt zurück zu A.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

### Variationen

- Die Aktion läuft als Staffel ab: Erst nach einem kompletten Durchgang ist die Aktion beendet.
- B dribbelt zum nicht aufgerufenen Hütchen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- B steht mit dem Rücken zu A, dreht sich auf das Trainerkommando und dribbelt zum nicht aufgerufenen Hütchen.
- B lässt das Zuspiel auf A klatschen, der tief zu C spielt.

### Tipps und Korrekturen

- In der Aktion kommen 2 Arten der Ballkontrolle zum Einsatz: mit dem Rücken zur Spielrichtung und frontal.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel mit der Innenseite achten.
- Laute und deutliche Kommandos geben.
- Die Teams zählen die erzielten Punkte jeweils laut mit.