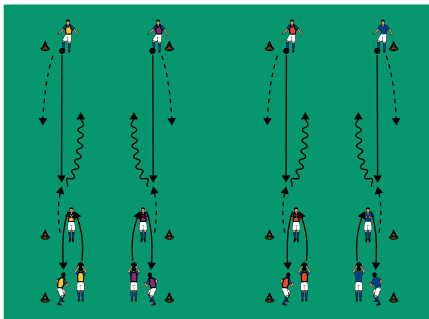


# AUFWÄRMEN 1: Doppelaktionen

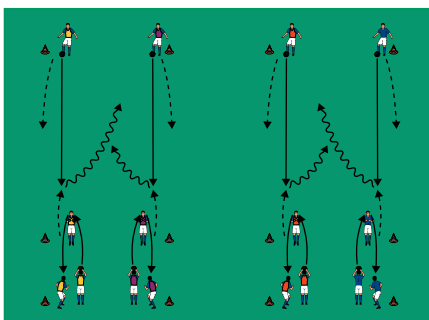
von Paul Schomann (17.05.2016)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 und 20 Meter vor jedem Starthütchen je 1 weiteres Hütchen errichten
- An den Starthütchen je 2 Spieler, an allen weiteren Hütchen je 1 Spieler postieren
- Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen sowie die Spieler an den hinteren Hütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler am Starthütchen werfen zu den Spielern am vorderen Hütchen, die dem Zuwurf entgegenstarten.
- Die Passempfänger köpfen direkt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen zurück.
- Nach dem Kopfball drehen sich die Spieler und fordern ein Zuspiel von ihren Mitspielern am hinteren Hütchen.
- Dieses nehmen sie zum hinteren Hütchen an und mit.
- Der Zuwerfer läuft seinem Zuwurf zum vorderen Hütchen nach, der Zuspieler stellt sich am Starthütchen wieder an.

### Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem Zuspiel vom hinteren Hütchen diagonal zum jeweils anderen hinteren Hütchen.

## Variationen

- Die Spieler am vorderen Hütchen nach dem Zuwurf volley mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zurückspielen lassen.
- Vom hinteren Hütchen zur An- und Mitnahme hoch zuwerfen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, zunächst jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- Nach einer Weile die Spieler selbst den nächsten Durchgang starten lassen, sobald wieder alle Hütchen mit einem Spieler aktionsbereit besetzt sind.