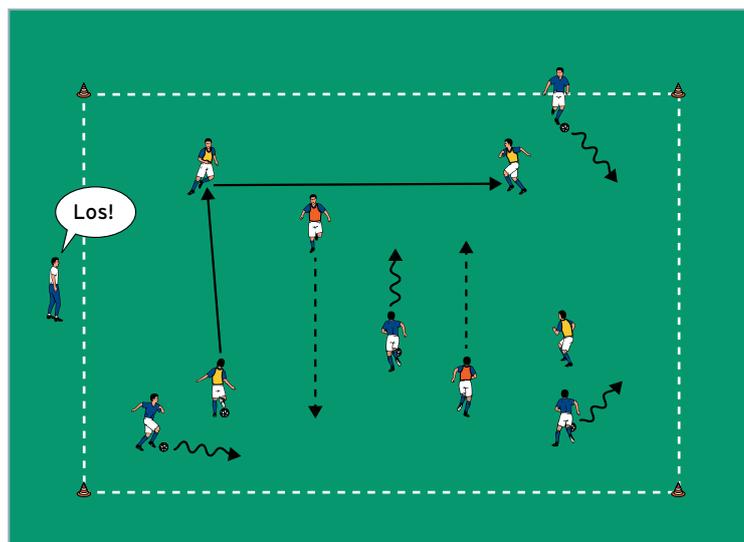


AUFWÄRMEN 2: Tempo-Spieler

von Mario Vossen (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Tempospieler benennen
- 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe bilden
- Die Spieler der Dribbelgruppe sowie die Passgruppe haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler der Dribbelgruppe dribbeln durch das Feld.
- Die Spieler der Passgruppe spielen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Tempospieler laufen locker durch das Feld.
- Jede Aktion wird per Zuruf vom Trainer gestartet: Jetzt führen die Tempo-Spieler mehrere kurze Antritte aus, die Dribbler erhöhen das Dribbeltempo und wechseln mehrmals die Richtung, und die Pass-Spieler versuchen, innerhalb der vorgegebenen Zeit möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Dauer pro Tempo-Aktion: 30 Sekunden.

Variationen

- Einer der beiden Tempo-Spieler startet die Aktion, indem er einen Antritt startet.
- Die Pass-Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Dribbel-Spieler müssen vorgegebene Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Dauer der Tempo-Aktionen dürfen 30 Sekunden nicht überschreiten.
- Nach jeder Aktion 2 neue Tempospieler bestimmen.
- Die Aufgaben der Pass- und Dribbel-Spieler regelmäßig tauschen.
- Zwischen den Tempo-Aktionen auf ausreichend Zeit für aktive Erholung mit lockerer Bewegungsgeschwindigkeit achten.