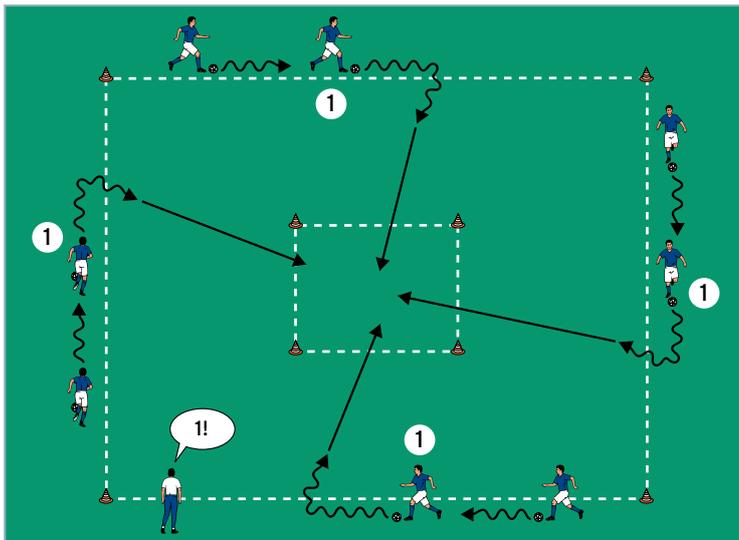


# AUFWÄRMEN 1: Doppel-Quadrat I

von Frank Engel (26.07.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld und mittig ein 4 x 4 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen, mit 1 und 2 nummerieren und gleichmäßig an den Seitenlinien des großen Feldes aufstellen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst im Uhrzeigersinn um das große Quadrat.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler passen in das kleine Feld.
- Jeder Ball, der im kleinen Feld liegen bleibt, ergibt 1 Punkt für die Gruppe.

## Variationen

- Vier Gruppen bilden, die gegeneinander antreten.
- Einen Wettbewerb organisieren: Welches Team sammelt zuerst 15 Punkte?
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball nach dem Trainerkommando nicht stoppen, sondern direkt in die Bewegung mitnehmen und in das kleine Feld passen.
- Die nicht aufgerufenen Spieler bleiben in der Bewegung.
- Regelmäßig die Dribbelrichtung wechseln.
- Dem gespielten Ball nachgehen und nach der Punkteermittlung weiterdribbeln.