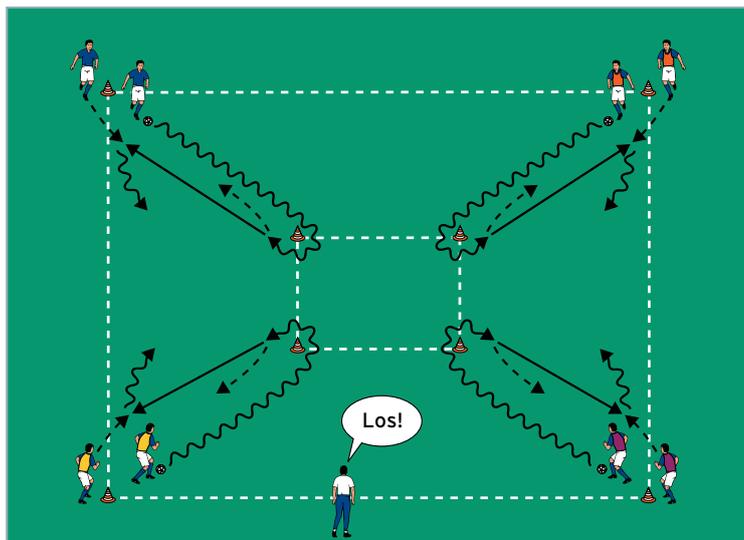


AUFWÄRMEN 2: Doppel-Quadrat II

von Frank Engel (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Teams zu je 2 Spielern bilden und für jedes Team 1 Ball bereitlegen

Ablauf

- Die Teams auf die Ecken des Feldes verteilen.
- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweiligen Startspieler dribbeln um ein Hütchen des kleinen Feldes und passen zum Mitspieler am Hütchen, der nun ein anderes Hütchen umdribbeln muss.
- Jedes Team muss jedes Hütchen des kleinen Feldes umdribbeln.
- Das Team, das zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

Variationen

- Eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das kleine Feld einmal umdribbeln und dann zum Mitspieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen beobachten, welche Hütchen der Partner umdribbelt.
- Kein Hütchen darf zweimal umdribbelt werden.
- Das Team, das fertig ist, setzt sich hin. So sieht der Trainer schneller, wie weit die Teams sind.