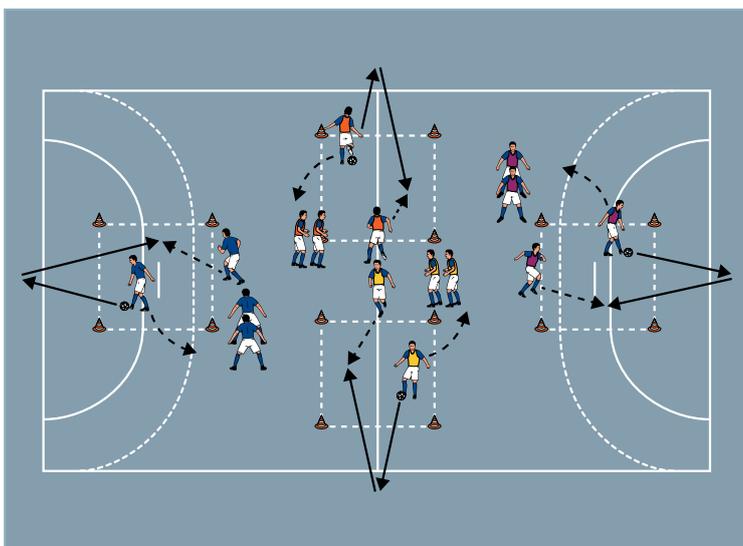


# AUFWÄRMEN 1: Fußball-Squash-Rundlauf I

von Paul Schomann (27.12.2016)



## Organisation

- In einem Abstand von 5 Metern vor jeder Hallenwand ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- 4 Gruppen einteilen und mit je 1 Ball auf die Felder verteilen

## Ablauf

- Der jeweils erste Spieler passt aus dem Feld heraus so gegen die Wand, dass der Ball ins Feld zurückprallt.
- Der jeweils nächste Spieler passt direkt ebenfalls an die Wand usw.
- Die Passgeber stellen sich nach jeder Aktion wieder bei der eigenen Gruppe an.
- Wird nicht innerhalb des Feldes direkt gespielt bzw. prallt der Ball nicht zurück ins Feld, erhält die jeweilige Gruppe 1 Minuspunkt.
- Welche Gruppe hat nach 3 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

## Variationen

- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Felder zur Hallenwand und die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass das Spielfeld sofort verlassen, um den nachfolgenden Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer so in der Hallenmitte postieren, dass jedes Spielfeld beobachtet werden kann.