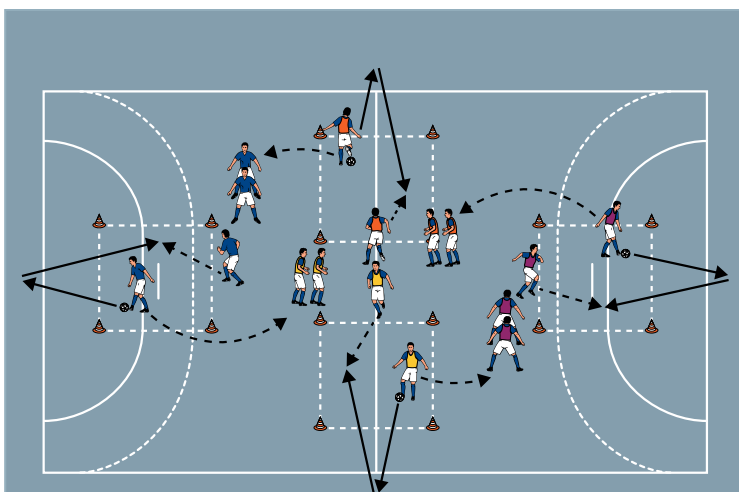


AUFWÄRMEN 2: Fußball-Squash-Rundlauf II

von Paul Schomann (27.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt stellen sich die Spieler nach ihrem Pass bei der im Gegenuhrzeigersinn nächsten Gruppe wieder an.

Variationen

- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß passen.
- Im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Gruppe wechseln.

Tipps und Korrekturen

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