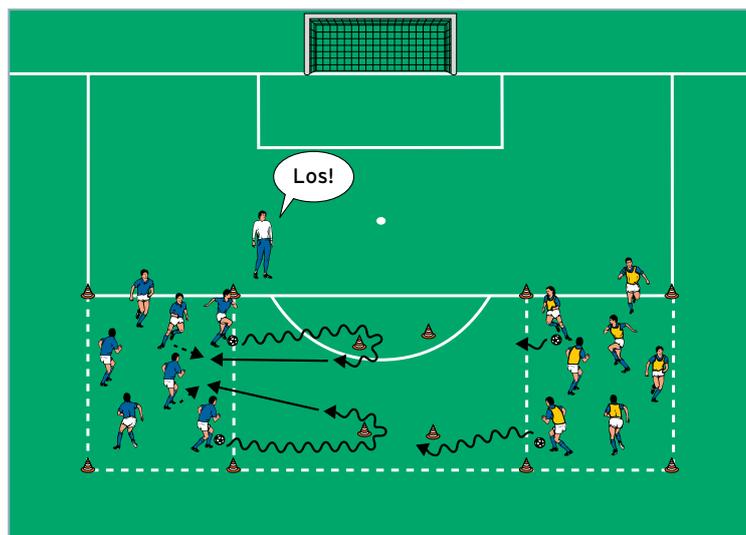


# AUFWÄRMEN 2: Wende-Staffel

von Armin Friedrich (26.08.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Im mittleren Feld 4 Hütchen aufstellen
- 2 Bälle pro Gruppe

## Ablauf

- Die Spieler beider Gruppen laufen frei in den Außenfeldern umher.
- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die beiden Ballbesitzer je ein Hütchen im mittleren Feld und passen sofort zu einem Mitspieler in ihrem Feld zurück.
- Dieser nimmt in die Bewegung an und mit und umdribbelt ebenfalls ein Hütchen im mittleren Feld usw.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Alle Spieler der Gruppe müssen mindestens einmal ins mittlere Feld gedribbelt sein. Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst?
- Die Spieler in den Außenzonen werfen sich zusätzlich einen weiteren Ball zu. Fällt dieser herunter, wird jeweils 1 Punkt wieder abgezogen.

## Tipps und Korrekturen

- Stramme und präzise Zuspiele fordern.
- Dabei darauf achten, dass sich die Passgeber in Richtung Außenfeld drehen. Das Standbein muss jeweils in Passrichtung zeigen!
- Blickkontakt vor dem Abspiel fordern.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.