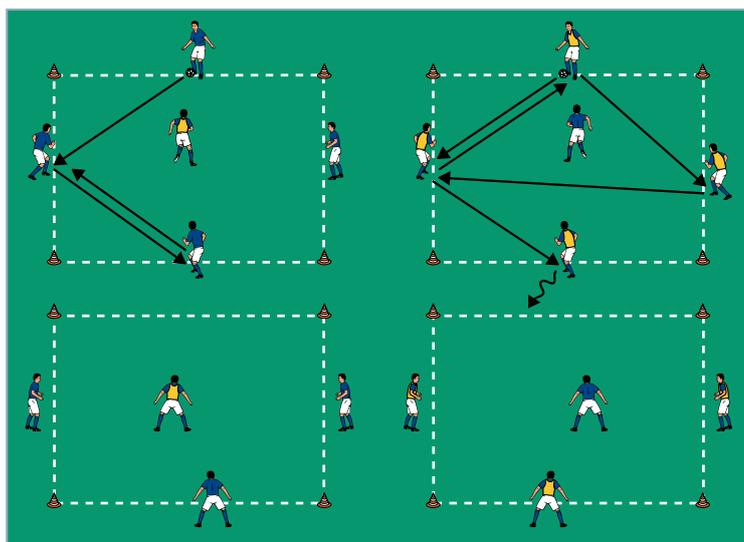


# AUFWÄRMEN 1: 4 gegen 1 auf 2 Feldern

von Marcus Sorg (29.11.2016)



## Organisation

- 4 Felder markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Verteidiger und 1 'Verbindungsspieler'
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler in den oberen Feldern versuchen, im 4 gegen 1 fünf Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Gelingt dies, so können die Ballbesitzer ungestört zum 'Verbindungsspieler' passen, der ins andere Feld dribbelt und hier die nächste Aktion startet usw.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Pro Felderwechsel erhält das jeweilige Team 1 Punkt. Welches Team gewinnt in 5 Minuten die meisten Punkte?
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen variieren.
- Die Ballbesitzer müssen unter Druck zum 'Verbindungsspieler' passen.

## Tipps und Korrekturen

- Vor Beginn der Aktion sollten sich die Spieler zur allgemeinen Erwärmung etwas einlaufen.
- Dabei gegebenenfalls verschiedene Zusatzaufgaben aus dem Lauf-ABC durchführen.
- Die Verteidiger und die 'Verbindungsspieler' regelmäßig wechselnwerden nach etwa 2 Minuten ausgetauscht.