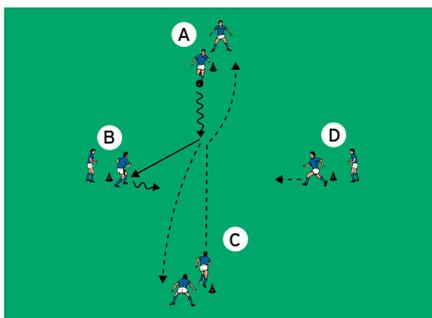


AUFWÄRMEN 1: Kreuzungsspiel

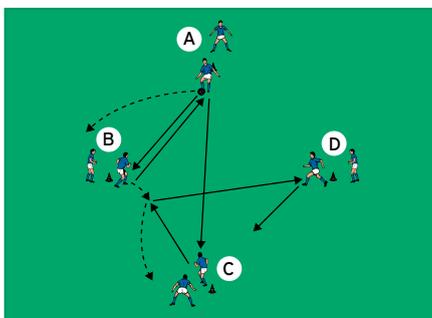
von Meikel Schönweitz (10.03.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Pass-Rauten markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A dribbelt auf C zu, der gleichzeitig ohne Ball ins Feld startet.
- Kurz bevor die Spieler zusammentreffen, passt A quer auf B oder D.
- Anschließend wechseln A und C jeweils auf die andere Seite.
- B und D starten die gleiche Aktion usw.

Feld 2

- A passt auf B, der direkt zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A auf C, der auf B prallen lässt usw.
- B spielt zu D, der wiederum auf C prallen lässt usw.
- Jeder Spieler passt jeweils 2-mal. Nach der zweiten Aktion wechseln die Spieler im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 mit möglichst hohem Tempo agieren. Dabei jedoch die Präzision nicht vernachlässigen.
- In Feld 2 nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- Die Zuspiele stets in offener Stellung kontrollieren.