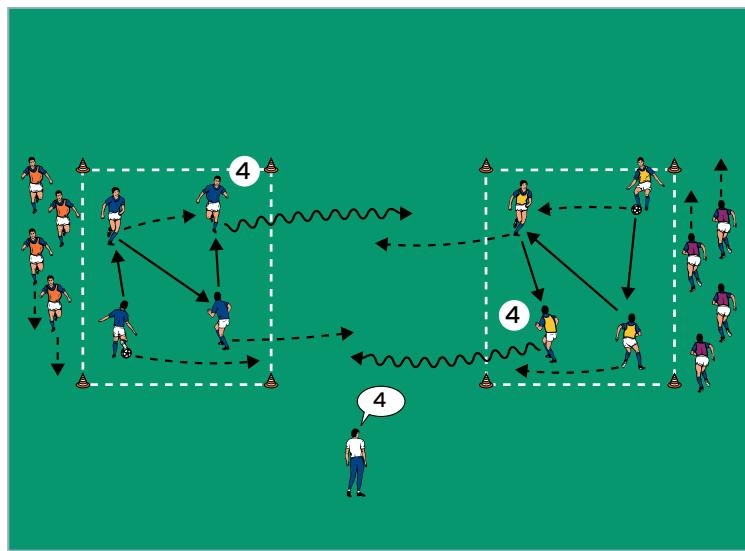


AUFWÄRMEN 2: Läufergruppen II

von Mario Vossen (12.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- Jede Passgruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielen sich die Pass-Gruppen in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Jetzt passen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der ins jeweils andere Feld dribbelt.
- Die anderen Spieler der Gruppe laufen ins jeweils andere Feld und setzen die Pass-kombinationen fort.
- Nach jeweils 5 Minuten tauschen die Pass-Spieler mit den Läufern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erreicht zuerst geschlossen die jeweils andere Seite?
- Nur die aufgerufenen Spieler wechseln die Felder und spielen anschließend mit der jeweils anderen Gruppe zusammen.
- Die Läufer müssen das Lauftempo auf einer Seite des Feldes steigern.

Tipps und Korrekturen

- Die Trainerkommandos nicht in zu schneller Abfolge geben, um die Belastungsintensität nicht zu hoch werden zu lassen.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.