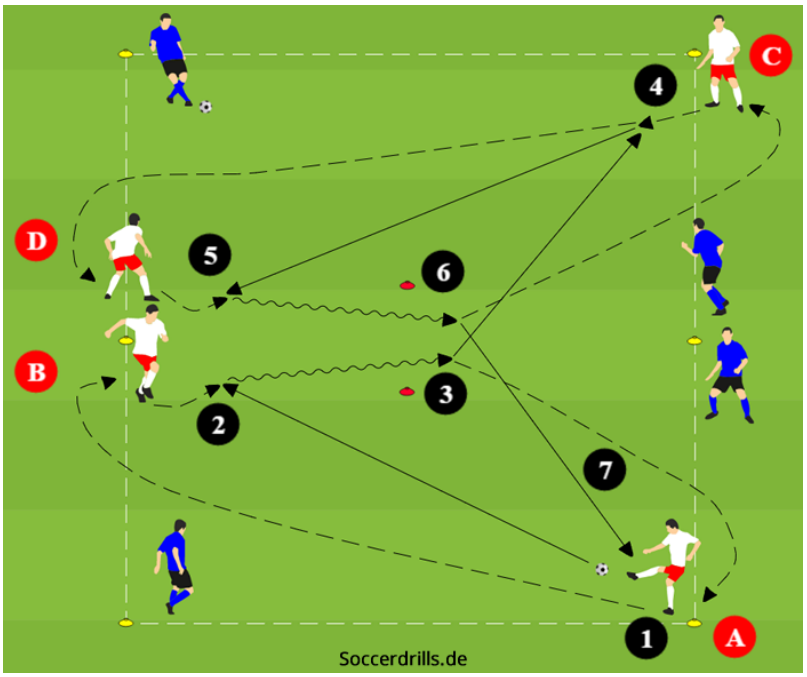
Aufwärmen | Gegen den Strom

Organisation:

- 8 Bodenmarkierungen und mindestens zwei Bälle pro Übungsfeld.
- Mit 6 Markierungen wird das Spielfeld gekennzeichnet. Im Zentrum befindet sich ein Markierungstor (Hütchentor, Stangentor).
- Zwei Teams werden gebildet und so an den Markierungen verteilt, wie in der Grafik zu erkennen sind. Optimal sind Teamgrößen von vier Spielern.
- Die Startspieler aus beiden Gruppen (oben links und unten rechts) haben jeweils einen Ball.



Ablauf:

1. A passt zu B und übernimmt anschließend dessen Position.
2. B nimmt den Ball nach vorne ins Tempodribbling mit und durchquert das Markierungstor.
3. Er passt zu C und übernimmt anschließend die A-Position.
4. C passt zu D und übernimmt anschließend dessen Position.
5. D nimmt den Ball nach vorne ins Tempodribbling mit und durchquert das Markierungstor.
6. Er passt zu A und übernimmt anschließend die C-Position.

- Der Ablauf beginnt von vorne, gleichzeitig „schwimmt“ Team Blau gegen den „Strom“. Die Dribbel- und Passwege werden seitenverkehrt zu Team Weiß ausgeführt.

Varianten:

- Vor dem Markierungstor wird eine Finte ausgeführt.
- Starte mit freiem Spiel, mehrere Ballkontakte sind auch vor den langen Pässen möglich.
- Wettkampf: Welches Team durchdribbelt in einer vorgegebenen Zeit am häufigsten das Markierungstor?

Trainertipps:

- Spiel mit möglichst wenigen Akteuren pro Feld.
- Auch hier gilt: Auf Beidfüßigkeit achten.