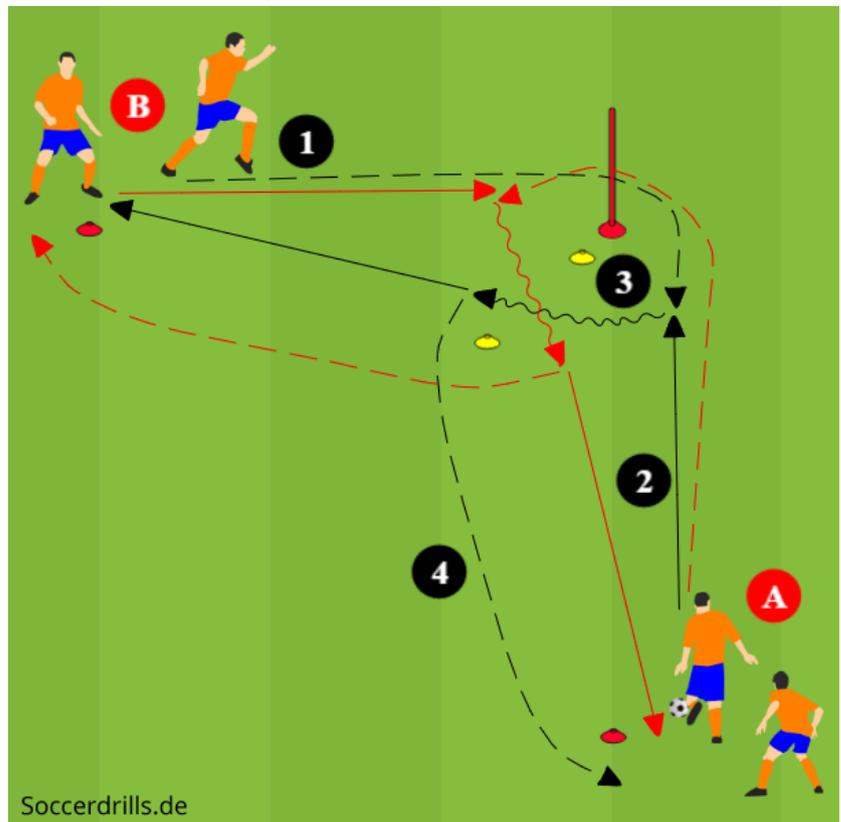


Athletik-Aufwärmen - Spintwinkel

Organisation:

- Markiere einen 90 Grad-Winkel. In der Ecke wird eine Stange aufgestellt. Die Seitenlängen betragen ca. 15 Meter und die Enden werden mit 2 Bodenmarkierungen gekennzeichnet (Grafik = rot).
- An der Stange wird ein Tor mit zwei weiteren Markierungen ausgelegt (Grafik = gelb).
- Auf den Positionen A und B postieren wir Spieler. Der Startspieler A verfügt über einen Ball.
- m Ablauf ständig ausgetauscht.



Ablauf:

1. B startet und sprintet um die Stange herum.
 2. A passt zu B.
 3. B zieht im Dribbling durchs Markierungstor und passt auf seine Startposition zum nächsten B-Spieler zurück.
 4. Anschließend sprintet B auf die Position von A.
- Jetzt geht es in die andere Richtung weiter (rote Linien). A sprintet um die Stange, erhält das Zuspiel von B. A dribbelt durchs Tor und passt zur Position A zurück. Nach dem Pass schließt er sich im Sprint der B-Position an. Jetzt beginnt der Ablauf von vorne und so geht es immer weiter.

Varianten:

- Der Sprinter gibt ein Signal, wenn der Pass erfolgen soll und zwar so rechtzeitig, dass er gerade noch rechtzeitig beim Ball ankommt.
- Bei zwei Trainingsfelder können die Gruppen im Wettkampf gegeneinander antreten. Welches Team durchquert in einer vorgegebenen Zeit das Markierungstor am häufigsten?

Trainertipps:

- Je nach Trainingsbeteiligung solltest du weitere Übungsfelder aufbauen.
- Die Pässe erfolgen immer in den richtigen Fuß.