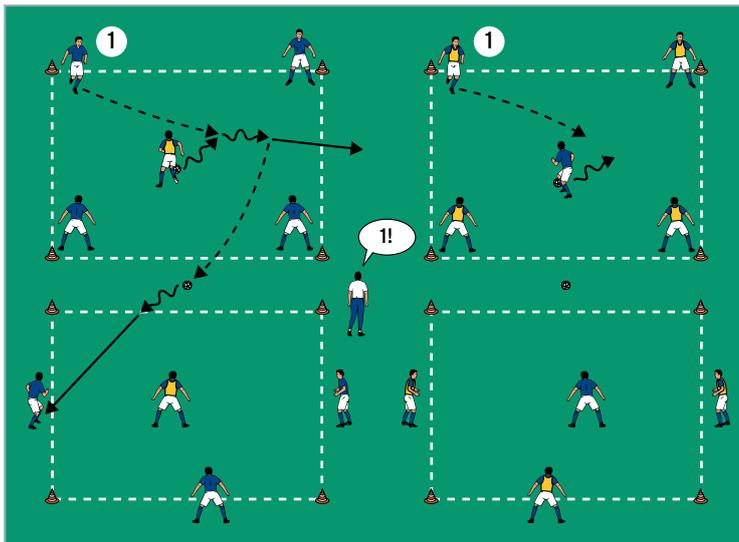


AUFWÄRMEN 2: 4 gegen 1 mit Auftakt

von Marcus Sorg (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jede Mannschaft stellt 1 'Ballhalter' und 1 'Störspieler'.
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler in den oberen Feldern jeweils durchnummerieren
- Die 'Ballhalter' haben je 1 Ball
- Je 1 weiteren Ball zwischen den Feldern auslegen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler versuchen, den Ball des jeweiligen 'Ballhalters' aus dem Feld zu spielen.
- Gelingt dies, so läuft er zum Ball im Zwischenraum und dribbelt ins jeweils andere Feld.
- Hier startet er das 4-gegen-1-Eckespiel auf Ballhalten.
- Welches Team spielt zuerst 5 Pässe in den eigenen Reihen?

Variationen

- Die Bälle in den Zwischenräumen entfernen. Die aufgerufenen Spieler müssen die Bälle der 'Ballhalter' erobern und mit diesen ins jeweils andere Feld dribbeln.
- Die Spieler im 4-gegen-1-Eckespiel müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion wechselt ein Spieler aus dem unteren Feld ins obere. So die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.
- Auch die 'Ballhalter' und 'Störspieler' nach jeweils 3 Aktionen tauschen.