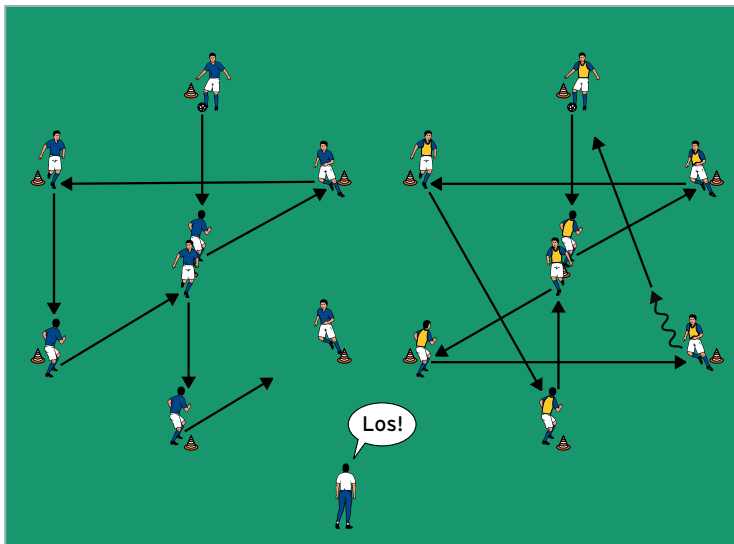


AUFWÄRMEN 2: Schnelle Vierer-Kombination

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Anspieler, die sich im Zentrum des Feldes aufstellen
- Alle übrigen Spieler an den äußeren Hütchen verteilen
- Die Startspieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Daraufhin passen sich zuerst die Spieler im oberen Feld so zu, dass jeder in Ballbesitz kommt.
- Anschließend passen die Spieler in die untere Spielhälfte weiter.
- Hier passen sie erneut in den eigenen Reihen, so dass jeder Spieler in Ballbesitz gelangt.
- Zum Schluss passen die Teams jeweils zur Startposition zurück.
- Welche Mannschaft absolviert die Passkombination zuerst?

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Nach dem Pass zum Startspieler müssen alle sofort auf eine neue Position starten. Welches Team hat zuerst wieder alle Positionen besetzt?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können sich in freier Abfolge zuspähen.
- Es darf erst in die andere Hälfte gepasst werden, wenn alle Spieler in Ballbesitz waren.
- Der Startspieler, der zuerst den Ball erhält, muss sofort laut rufen und den Arm heben.