

AUFWÄRMEN 2: Pass-Fang-Mix

von Mario Vossen (28.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Je 2 Spieler im Feld und die jeweils übrigen beiden einander gegenüber an den Eckhütchen postieren
- Jedes Paar an den Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando müssen die Passspieler an den Eckhütchen jeweils 5-mal hin- und herspielen.
- Das Spielerpaar, das zuerst 5 Pässe gespielt hat, darf anschließend als Fänger ins Feld starten und versuchen, innerhalb von 15 Sekunden die beiden gegnerischen Läufer abzuschlagen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Variationen

- Die 'äußeren' Spieler köpfen sich den Ball im Abstand von 5 Metern zueinander zu.
- Die Passspieler müssen den Ball jeweils an ihrem Eckhütchen 10-mal jonglieren.
- Die Fänger müssen sich an den Händen halten.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion tauschen die Läufer und Passspieler ihre Positionen und Aufgaben.
- Die Spielerpaare, die mit- bzw. gegeneinander spielen, nach einigen Durchgängen wechseln.