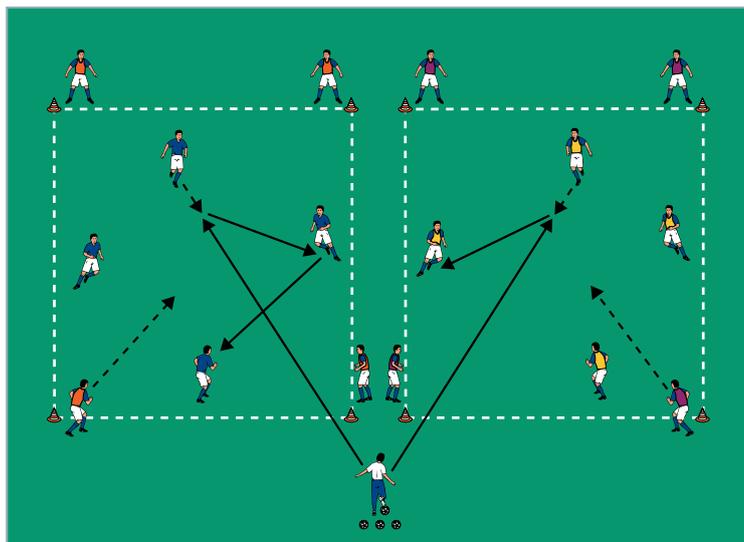


AUFWÄRMEN 2: Pass-Spiel

von Klaus Pabst (28.06.2016)



Organisation

- Mit jeweils 4 Hütchen zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 4 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Jeweils ein Team in jedem Feld und ein anderes an den Hütchen jedes Feldes postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Feldern

Ablauf

- Der Trainer spielt jeweils zu den Teams im Feld ein, die auf Ballbesitz spielen.
- Gleichzeitig läuft ein Spieler von einem Hütchen ins Feld, der versucht, den Ball zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Nach jeweils 30 Sekunden läuft jeweils ein weiterer Spieler ins Feld.
- Wird der Ball ausgespielt, spielt der Trainer sofort einen neuen ein.
- Welches Team benötigt die geringste Anzahl an Bällen für das Ballbesitzspiel?

Variationen

- Die Ballkontakte der Spieler im Feld begrenzen.
- Nach jeweils 20/10 Sekunden läuft der nächste Verteidiger ins Feld.
- Der Trainer wechselt seine Position und spielt die Bälle unterschiedlich flach, halbhoch, hoch ein.

Tipps und Korrekturen

- Den Hütchen jedes Feldes Nummern geben und die Verteidiger in der Reihenfolge der Nummern ins Feld laufen lassen.
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Werden die Bälle zu schnell verspielt, die Spielfelder vergrößern.
- Nach jedem Durchgang bringen die Spieler die verspielten Bälle zum Trainer zurück, so dass dieser stets ausreichend Bälle hat.
- Ein kurzes Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.