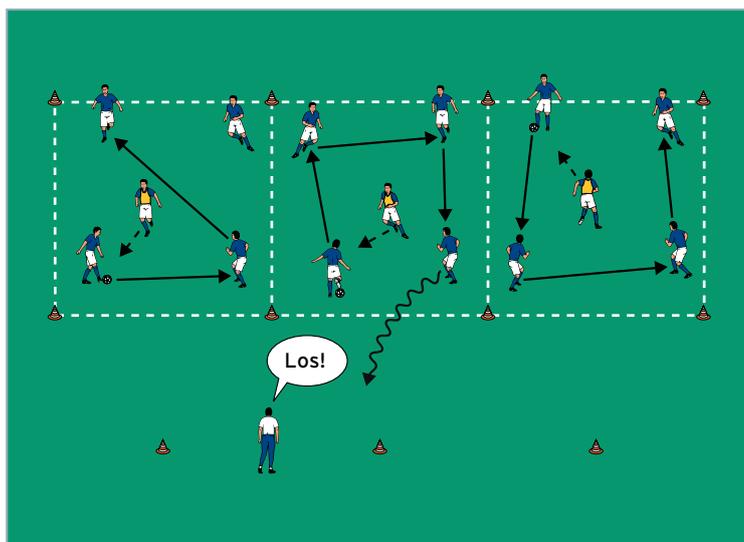


AUFWÄRMEN 2: 4-gegen-1-Wettbewerb

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team stellt 1 Störspieler, der sich in einem anderen Feld aufstellt

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Ballbesitzer müssen 8 Pässe im 4 gegen 1 in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt anschließend um das Wendehütchen außerhalb des Feldes und kehrt ins Feld zurück.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält jeweils 1 Punkt für die Teamwertung.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, spielen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten sich zunächst locker in der Gruppe zuspielen und den Wettbewerb jeweils aus der Bewegung starten.
- Die Störspieler nach jeder Aktion wechseln.