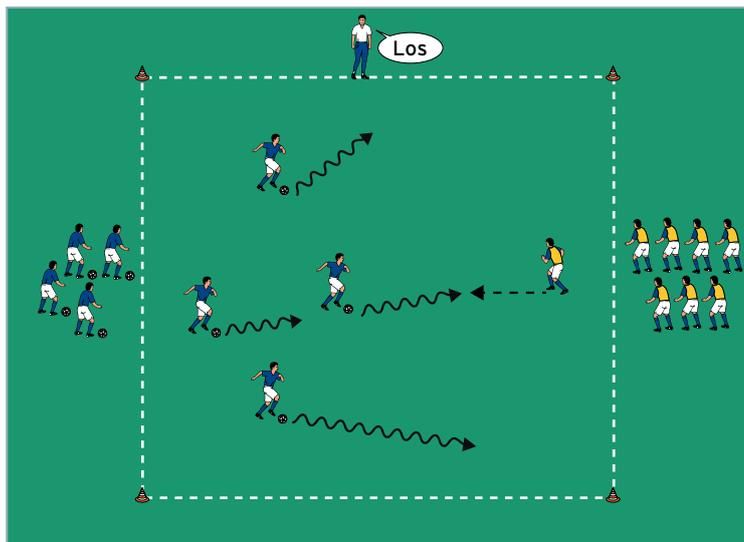


# AUFWÄRMEN 2: Bälle sichern

von Mario Vossen (23.08.2016)



## Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Ein Team mit Bällen an einer Grundlinie und das andere ohne Bälle gegenüber postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten 4 Spieler des ballbesitzenden Teams ins Feld.
- Gleichzeitig läuft ein Spieler des anderen Teams als Verteidiger ins Feld, versucht die Bälle zu erobern und zu seinem Team zu spielen.
- Verliert ein Spieler seinen Ball, kann er mit seinen Mitspielern im Passspiel zusammenspielen.
- Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

## Variationen

- 2, 3 oder 4 Verteidiger ins Feld laufen lassen.
- Zunächst einen Spieler als Verteidiger und dann nacheinander weitere Verteidiger ins Feld laufen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Einen Wettkampf durchführen: Wie lange können die Angreifer die Bälle im Feld behaupten?
- Verlieren die Angreifer die Bälle zu schnell, das Spielfeld vergrößern.
- Die Aufgabe für die Verteidiger erleichtern und die Bälle einfach aus dem Feld spielen lassen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Spieler sofort starten können.