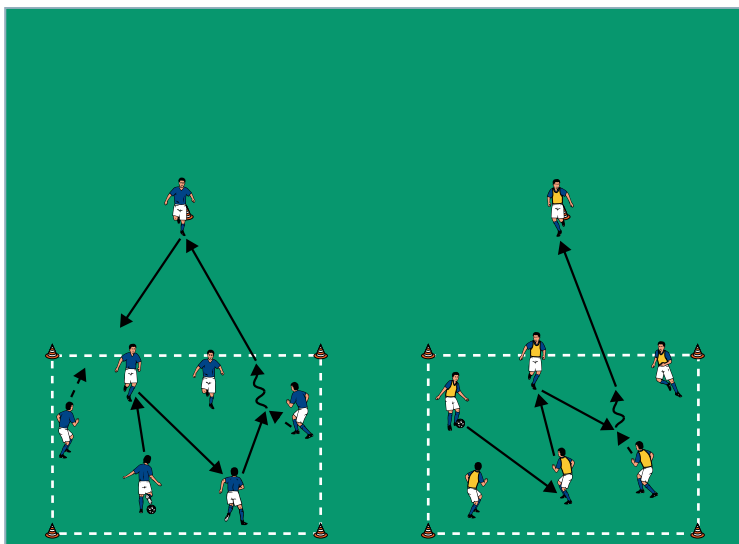


AUFWÄRMEN 1: 3er-Kombination

von Mario Vossen (21.02.2017)



Organisation

- Zwei 10 x 15 Meter lange Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor jedem Feld ein Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden
- Jede Gruppe hat 1 Ball und stellt 1 Anspieler, der sich am Hütchen postiert

Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- Der Empfänger des dritten Passes spielt zum Anspieler am Hütchen, der direkt zu einem anderen Spieler im Feld klatschen lässt.
- Die Passkombination startet erneut.
- Nach 3 kompletten Durchgängen die Anspieler fliegend wechseln.

Variationen

- Den vierten Pass zum Anspieler spielen.
- Wettbewerb: Welches Team beendet zuerst 3 komplette Durchgänge?
- Für jedes Zuspiel zum Anspieler wird 1 Punkt vergeben. Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten den gesamten Raum nutzen.
- Auf ein sauberes Passspiel mit der Innenseite achten.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Auf Beidfüßigkeit achten.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.