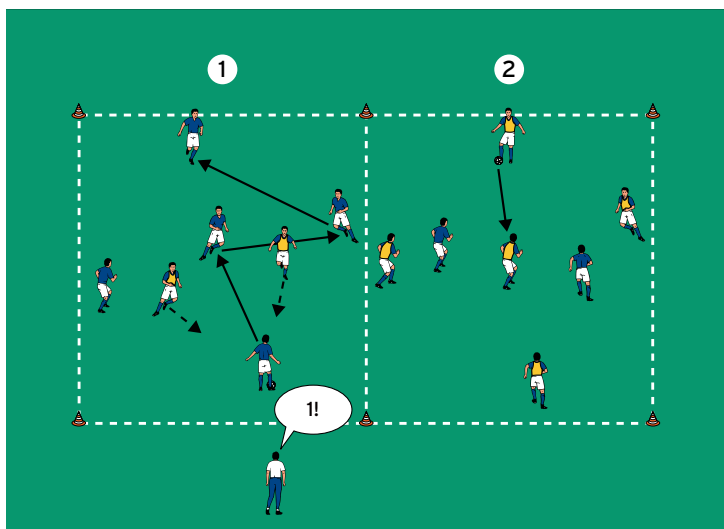


THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

PLÖTZLICHES 5 GEGEN 2

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten
- Die Felder nummerieren
- Passspieler und Störspieler benennen

ABLAUF

- Die Passspieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu, während sich die Störspieler frei ohne Ball im Feld bewegen.
- Auf Kommando des Trainers startet im aufgerufenen Feld das 5 gegen 2.
- Die Spieler versuchen nun, bis zum Stoppkommando des Trainers möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die Störspieler an den Ball kommen.
- Für jeden Pass wird 1 Punkt vergeben.

VARIATIONEN

- Die Spieler spielen mit 2 Kontakten.
- Der Ball darf nicht zum Passspieler zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Aktion startet spontan und die Passspieler müssen sich schnell auf die Drucksituation einstellen.
- Nach 2 bis 3 Minuten neue Störspieler benennen.
- In den freien Phasen sollten die Störspieler Elemente des Lauf-ABC in die Bewegung einbauen.