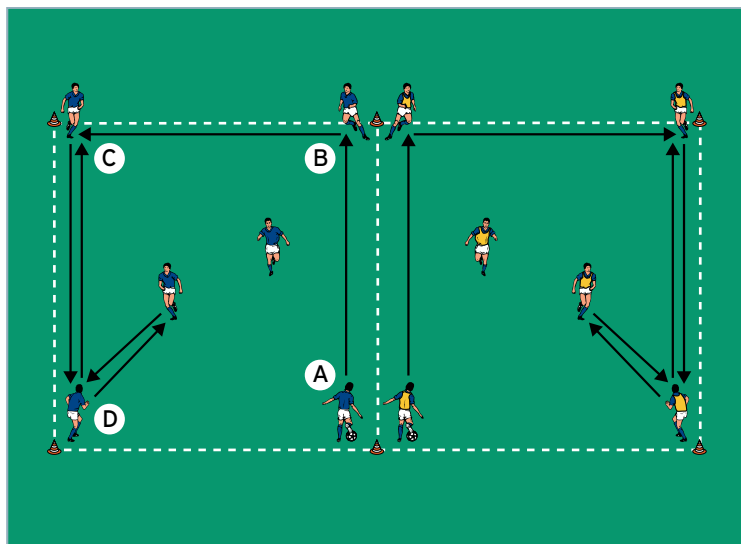


AUFWÄRMEN 2: Doppel-Runde

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jede Gruppe stellt 4 Eckspieler und 2 Spieler im Feld

Ablauf

- Auf Kommando des Trainers passen die Spieler um das Feld herum (A zu B, B zu C, C zu D).
- D passt daraufhin zu einem Spieler im Feld.
- Dieser lässt das Zuspiel klatschen und der Ball wird in umgekehrter Reihenfolge um das Feld gepasst.
- Der Startspieler passt dann zum anderen Spieler im Feld.
- Dieser nimmt den Ball in die Hand, läuft in das andere Feld und versucht, in 15 Sekunden möglichst viele Gegenspieler zu fangen.
- Anschließend kann der andere Spieler aus dem Feld ebenfalls für 15 Sekunden ins gegnerische Feld.

Variationen

- Jeder Spieler der 'Läufermannschaft' kann nur 1 x gefangen werden.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nur eine Mannschaft erhält jeweils das Fangrecht.
- Von der Läufermannschaft können auch die Eckspieler gefangen werden.
- Für jeden gefangenen Spieler wird 1 Punkt vergeben.
- Nach jeder Aktion werden die Spieler im Feld ausgetauscht und die Eckspieler übernehmen eine andere Position.