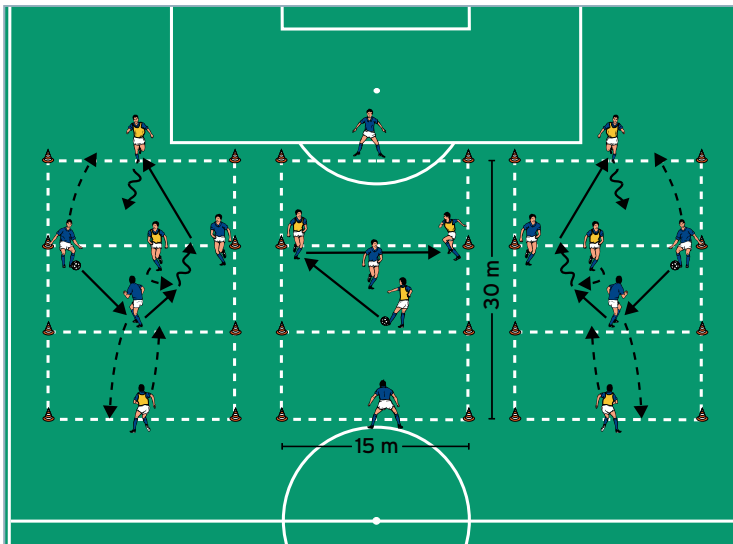


AUFWÄRMEN 2: 3 gegen 1 im Wechsel

von Frank Engel (28.07.2015)



Organisation

- Drei 30 x 15 Meter große Felder mit Mittelzone markieren
- Die Gruppen beibehalten und jeweils auf die Felder verteilen
- Pro Feld 2 Teams bilden
- 2 Spieler einer Mannschaft auf den Grundlinien postieren, alle anderen Spieler stellen sich in der Mittelzone auf

Ablauf

- 3 gegen 1 auf Ballhalten in der Mittelzone.
- 10 erfolgreiche Pässe innerhalb einer Mannschaft ergeben 1 Punkt.
- Bei Ballgewinn in der Mittelzone versucht der Verteidiger, zu einem Mitspieler auf den Grundlinien zu passen.
- Gelingt dies, wechseln die Mannschaften die Aufgaben.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Punkte?

Variationen

- Ein Auf- und Abstiegsturnier durchführen: Die Mannschaft, die nach 3 Minuten mehr Punkte erzielt hat, steigt auf.
- Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte der Überzahl-Mannschaft begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Mittelzone dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Das Spiel nach einem Aufgabenwechsel sofort mit einem neuen Ball fortführen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.