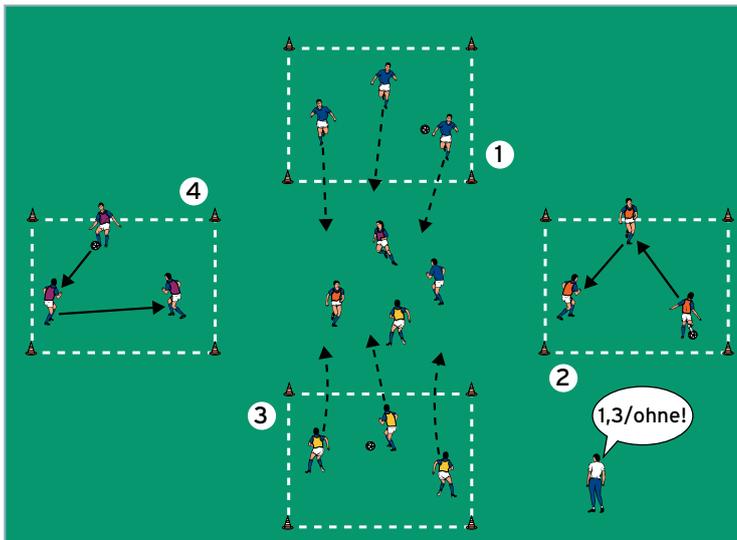


AUFWÄRMEN 2: Felderwechsel mit Ansage

von Marcus Sorg (22.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- 4 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- Je 1 Spieler in der Mitte zwischen den Feldern postieren
- Pro Mannschaft 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler der jeweiligen Gruppen passen sich frei in ihrem Feld zu.
- Der Trainer startet durch Aufruf von 2 Feldern die Aktion: Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich die Felder wechseln.
- Gleichzeitig gibt der Trainer per Zuruf vor, wie viele Pässe im Zwischenraum gespielt werden müssen.
- Der erste Pass muss jeweils auf den Mitspieler im Zwischenraum gespielt werden.
- Welche Mannschaft erreicht zuerst komplett das andere Feld?

Variationen

- In den Feldern mit genau 3 Kontakten zupassen.
- Den Ball in den Feldern jonglieren.
- Die Nummern der Felder durch Farben ersetzen.

Tipps und Korrekturen

- Der Felderwechsel kann auch ohne Pässe im Zwischenraum erfolgen (Kommando „Ohne!“).
- Beim Felderwechsel darauf achten, nicht in der Mitte mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- Um einen flüssigen Ablauf zu garantieren, als Trainer nicht zu viele Pässe im Zwischenraum vorgeben.