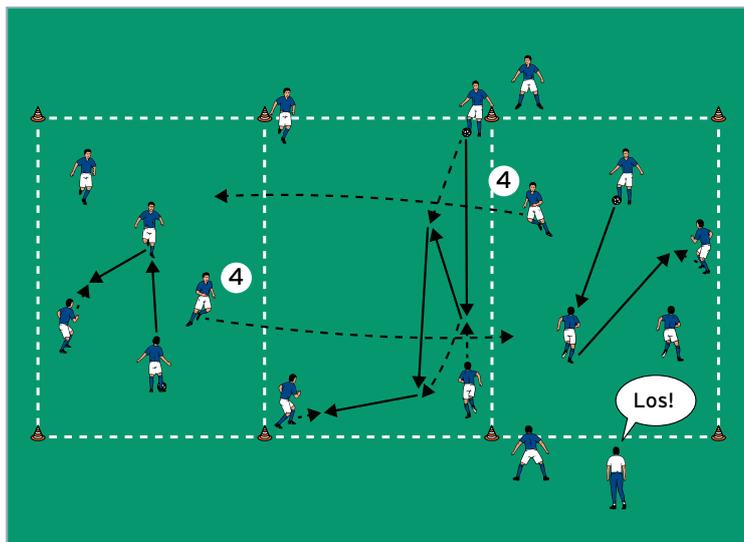


AUFWÄRMEN 1: Komplexer Felderwechsel

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- 3 Felder nebeneinander errichten
- 3 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler in den beiden äußeren Feldern durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler in den beiden äußeren Feldern passen sich in freier Reihenfolge mit jeweils 2 Kontakten zu.
- Die Spieler im mittleren Feld besetzen vorgegebene Positionen und führen festgelegte Passfolgen aus.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf. Die aufgerufenen Spieler der äußeren Felder wechseln ins jeweils andere Feld. Dabei durchlaufen sie das mittlere Feld, ohne die dortigen Passfolgen zu stören.

Variationen

- Die Passfolgen im mittleren Feld variieren.
- Auch die Spieler in den äußeren Feldern müssen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zupassen.
- Abwechselnd per Direktspiel und mit 2 Kontakten zupassen.
- Den Felderwechsel als Wettlauf durchführen: Der Spieler, der zuerst die andere Seite erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In der vorgestellten Aufwärmform werden 2 Übungen in einer Organisationsform zusammengefasst.
- Nach jeweils 2 bis 3 Minuten die Spieler im mittleren Feld wechseln.