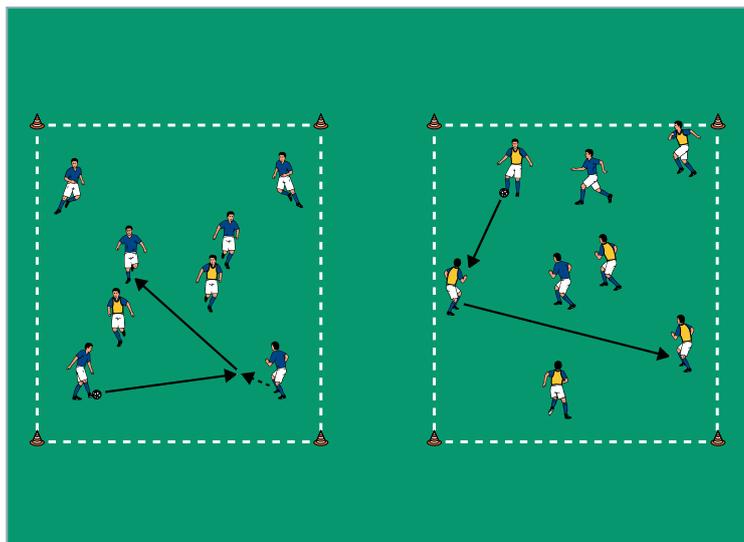


AUFWÄRMEN 1: 6-gegen-2-Passen

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- 2 Felder nebeneinander markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Störspieler

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando versuchen die Störspieler, den Ball zu erobern.
- Welche Mannschaft schafft in 30 Sekunden mehr Pässe in den eigenen Reihen, ohne dass ein Störspieler an den Ball gekommen ist?

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Vor Beginn des Spiels sollten sich die Spieler zur allgemeinen Erwärmung etwas einlaufen.
- Um die Intensität zunächst in Grenzen zu halten, bewusst mit einer großen Überzahl spielen lassen.
- Die Störspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.