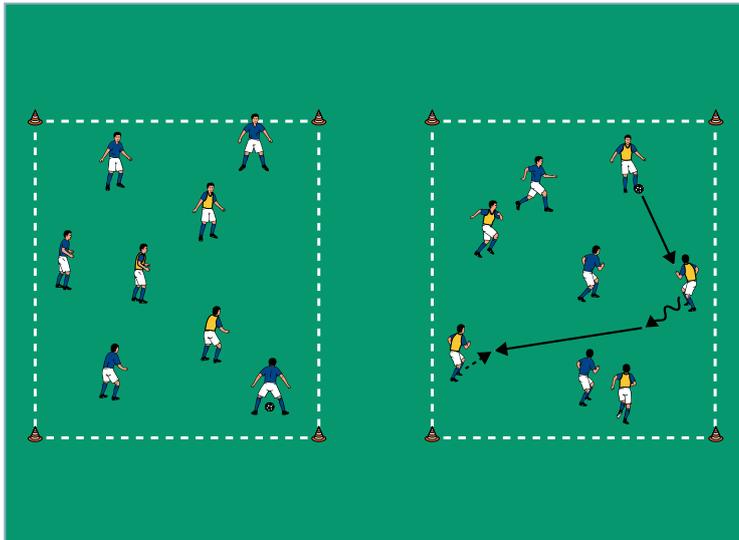


AUFWÄRMEN 2: 5-gegen-3-Passen

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jetzt stellt jedes Team 3 Störspieler

Ablauf

- Die Aktion beginnt in einem Feld: Die Ballbesitzer versuchen, im 5 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, so starten sofort die Ballbesitzer im jeweils anderen Feld usw.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern und zu den Mitspielern im anderen Feld zu passen, so zählen die anschließenden Pässe doppelt.

Variationen

- Die Aktion läuft in beiden Feldern gleichzeitig ab: Welche Mannschaft spielt mehr Pässe?
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Da die 5-gegen-3-Aktionen recht intensiv sind, ist es erforderlich, dass die Spieler ausreichend erwärmt sind.
- Die Störspieler regelmäßig wechseln.