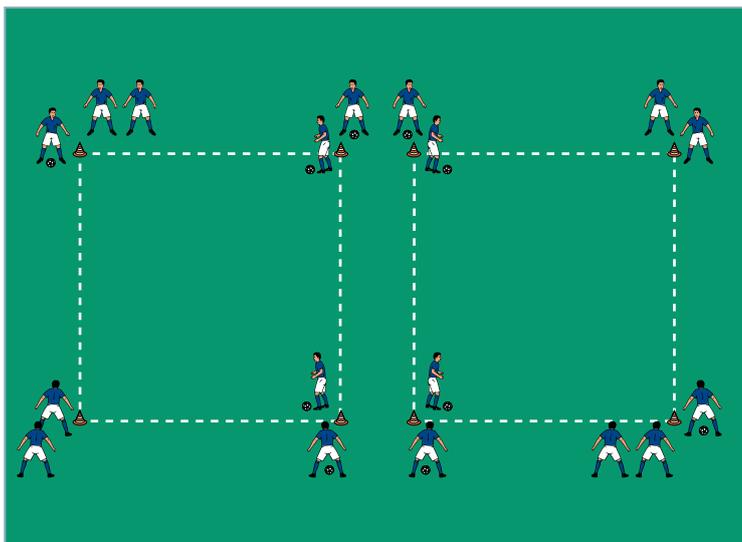
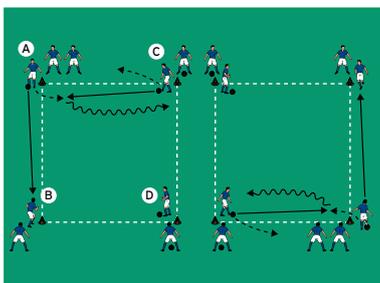


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Feld

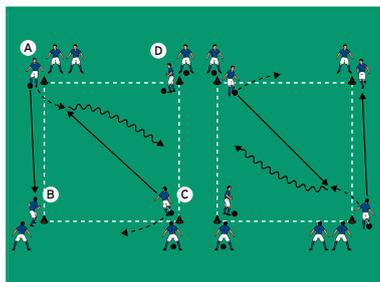
von Mario Vossen (31.05.2016)



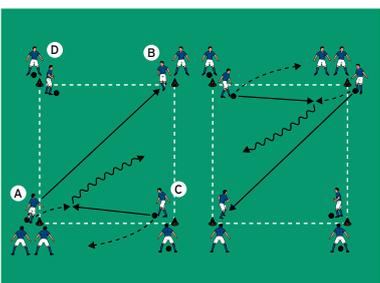
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Zwei 10 x 15 Meter große Felder direkt nebeneinander markieren
- Die Spieler an die Hütchen beider Felder verteilen
- An den inneren Hütchen hat jeder Spieler einen Ball, an jeweils einem der beiden äußeren Hütchen jeweils nur ein Spieler

Ablauf

Übung 1

- A passt zu B, dreht sich und bekommt von C einen Ball zugspielt.
- Das Zuspiel nimmt A gerade zum inneren Hütchen an und mit.
- C läuft seinem Ball zum äußeren Hütchen nach.
- Danach spielt B zu A und erhält das Zuspiel von D usw.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt erhält A nach seinem Pass den Ball diagonal von C zugespült.
- A nimmt diagonal zum inneren Hütchen an und mit.
- C läuft gerade zum äußeren Hütchen.

Übung 3

- Die Spieler an 2 Hütchen diagonal gegenüber haben Bälle und nur ein erster Spieler an den anderen beiden Hütchen hat einen Ball.
- A passt diagonal zu B und bekommt dann von C einen Ball gerade zugspielt.
- Die Passempfänger nehmen zum seitlichen Hütchen an und mit.
- Der Zuspieler läuft seinem Ball nach.

Tipps und Korrekturen

- Jede Übung zunächst langsam durchspielen bis die Spieler den Ablauf verstehen.
- Die Felder eher kleiner markieren, so dass die Spieler viele Ballkontakte haben und schnell spielen müssen.
- Die Zuspieler laufen stets gerade zum nächsten Hütchen.
- Bei weniger Spielern nur ein Feld markieren.