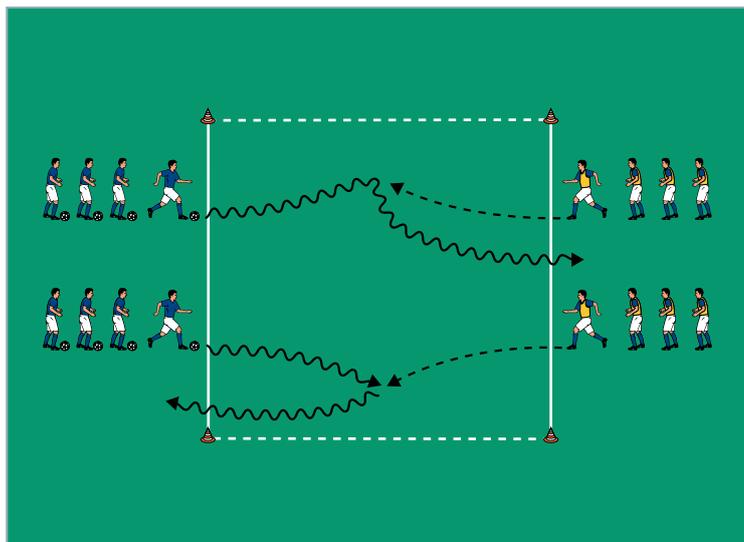


AUFWÄRMEN 2: Linien spiel

von Jörg Daniel (20.09.2016)



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils in 2 Gruppen hinter einer Grundlinie postieren
- Eine Mannschaft hat die Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln/laufen zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Sie versuchen, jeweils die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln (= 1 Punkt).
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Die Spieler mit Ball passen zum Gegner und werden Verteidiger.
- Die Spieler mit Ball werfen/spielen hoch zu den Gegnern und werden Verteidiger.
- Die gegenüberstehenden Spieler passen 3-mal hin und her, ehe sie zum 1 gegen 1 ins Feld starten.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld laufen jeweils zwei 1-gegen-1-Situationen gleichzeitig ab. Dabei darf jeder Angreifer nur gegen 1 Verteidiger spielen.
- Den nächsten Durchgang erst dann starten, wenn beide 1-gegen-1-Situationen beendet sind.
- Den vorhandenen Spielraum stets mit möglichst hohem Tempo entschlossen nutzen.