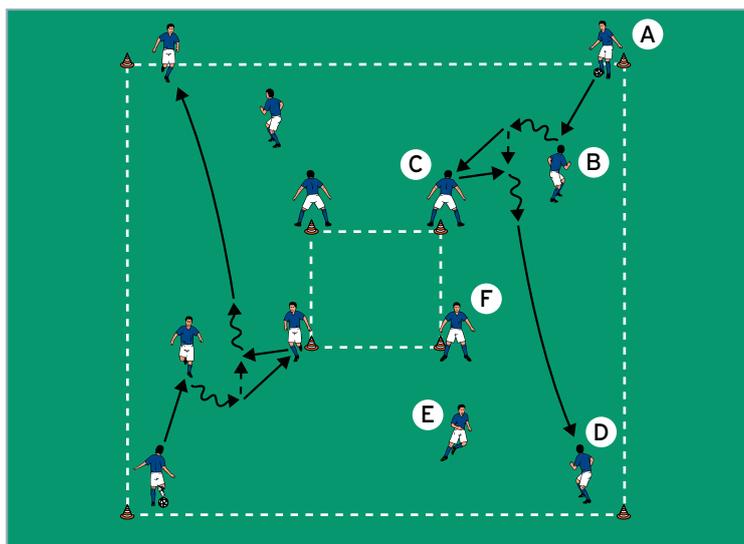


AUFWÄRMEN 1: 3er-Kombination

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- Ein 25 x 25 und mittig ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen
- A hat jeweils 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler A starten gleichzeitig und passen zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C, der direkt klatschen lässt.
- B nimmt mit und passt zu D, der von der anderen Seite mit E und F neu aufspielt.

Variationen

- Mit 4 Bällen üben und die Aktionen an allen vier Eckhütchen gleichzeitig aufspielen.
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- Nur mit rechts/links passen.
- B spielt einen Flugball zu D, der direkt zu E köpft. E spielt zu D zurück, der neu aufspielt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler verbleiben zunächst auf ihren Stationen. Nach jeweils 1 Minute wechseln sie in der Gruppe die Positionen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen. Dabei aber ein sicheres Zusammenspiel fordern.