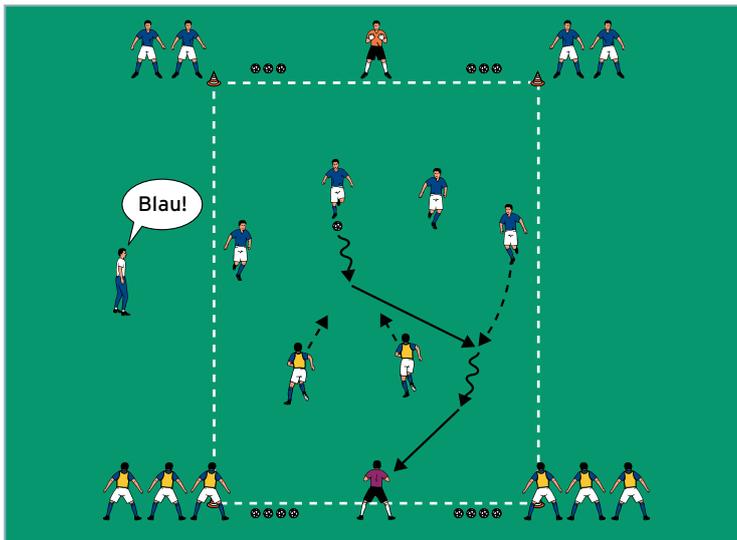


# AUFWÄRMEN 2: Vertikalspiel

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an 2 Hütchen nebeneinander verteilen
- Die Torhüter auf den Grundlinien postieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft ein Team auf.
- Die ersten beiden Spieler des aufgerufenen Teams laufen von jedem Hütchen mit einem Ball als Angreifer ins Feld und versuchen von Torhüter zu Torhüter zu kombinieren.
- Die ersten Spieler des anderen Teams laufen als Verteidiger ins Feld, versuchen den Ball zu gewinnen und zum eigenen Team oder einem Torhüter zu spielen.
- Sobald der Ball ausgespielt wurde, ruft der Trainer ein neues Team auf.

## Variationen

- 4 gegen 1 spielen.
- 5 gegen 2 spielen.
- Der Trainer ruft die jeweilige Anzahl der Angreifer und Verteidiger auf.
- Die Spieler jedes Teams an 2 Hütchen diagonal gegenüber postieren.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes Team ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Als Trainer mit Ersatzbällen neben dem Feld postieren. Wird der Ball zu schnell ausgespielt, einen weiteren Ball zu den Angreifern einspielen.
- Die Spieler sollen sich innerhalb der Teams abstimmen, so dass stets die korrekte Spielerzahl und Anzahl Bälle im Feld sind.
- Die Torhüter mit Händen und Füßen spielen lassen.