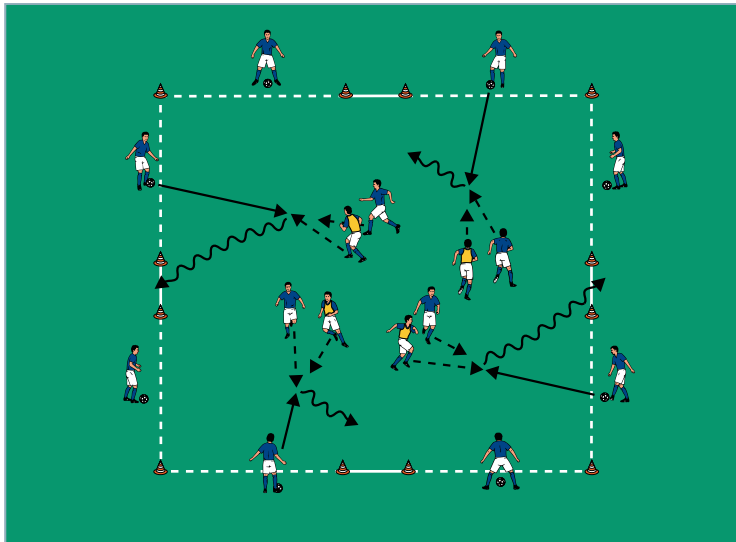


AUFWÄRMEN 2: Ballan-/-mitnahme mit Gegner

von Paul Schomann (15.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen entfernen
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld postieren, die übrigen Spieler fungieren als neutrale Anspieler mit Ball auf den Seitenlinien
- Eine Mannschaft im Feld spielt als Angreifer, die andere als Verteidiger

Ablauf

- Die Angreifer fordern Zuspiele von den Anspielern, kontrollieren diese im Feld und passen zu einem anderen Anspieler ohne Ball zurück.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie durch ein Hütchentor aus dem Feld und legen den Ball dort ab.
- Wird ein Ball ins Aus gespielt, passt ein Anspieler zurück ins Feld.
- Spielzeit: 2 Minuten.
- Welche Mannschaft hat am Ende der Spielzeit mehr Bälle gesammelt?
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Spiel.

Variationen

- Die Anspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Angreifer dürfen auch zum gleichen Anspieler zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern.
- Stets in die Bewegung mitnehmen.
- Die Ballan- und -mitnahme möglichst immer mit Körpertäuschungen verbinden.
- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.