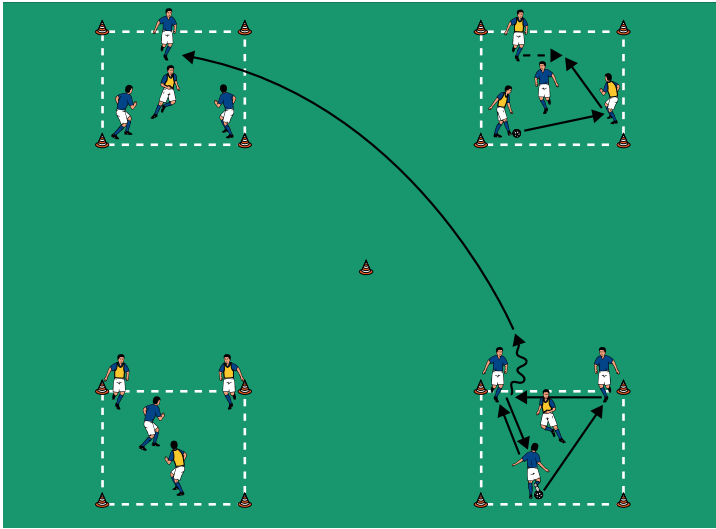


## THEMA: 'CHIP-BÄLLE' TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

### 3-GEGEN-1-AUFTAKT

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchen aufstellen
- ▶ Jede Gruppe benennt jeweils 1 Störspieler, die sich in den gegnerischen Feldern postieren

#### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt müssen die Ballbesitzer jeweils 4 Pässe im 3 gegen 1 spielen, ehe sie ins diagonal gegenüberliegende Feld 'chippen' dürfen.
- ▶ Jeder Treffer ins andere Feld ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Trifft der Spieler nicht bzw. schafft es die Mannschaft nicht, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so müssen alle Spieler der Gruppe mit erhöhtem Tempo um das zentrale Hütchen laufen.
- ▶ Anschließend passen sich die Spieler im jeweils anderen Feld im 3 gegen 1 zu usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Zusatzläufe wird die Konzentration der Spieler gesteigert.
- ▶ Die Störspieler nach jeweils 3 Aktionen wechseln.