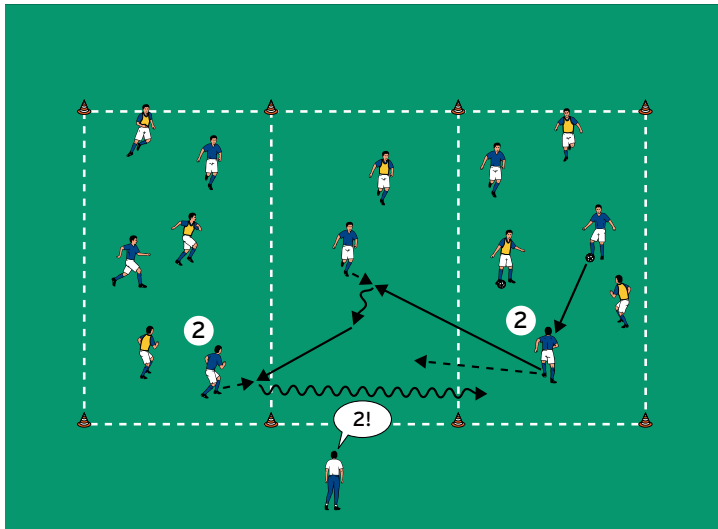


THEMA: DAS 1 GEGEN 1 ALS BASIS ALLER TAKTISCHEN HANDLUNGEN



AUFWÄRMEN 1:

FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 3 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und 2 Wechselspieler benennen
- ▶ Je 3 Spieler pro Gruppe in den beiden äußeren Feldern sowie die beiden Wechselspieler im mittleren Feld postieren
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Die Gruppen im unteren Feld haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Gruppen ohne Ball laufen kreuz und quer durch das Feld.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen nun schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen.
- ▶ Dieser spielt zum eigenen Wechselspieler im mittleren Feld, der zum aufgerufenen Spieler im anderen äußeren Feld weiterleitet.
- ▶ Anschließend tauschen alle aufgerufenen Spieler die Felder, der Trainer ruft die nächsten Spieler auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt Laufvorgaben für die Spieler im oberen Feld (z. B. Anfersen, Skippings usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler ohne Ball sollen sich so freilaufen, dass der Wechselspieler möglichst direkt weiterleiten kann.
- ▶ Sobald die Spieler die Felder gewechselt haben, kann der Trainer die nächste Aktion starten.
- ▶ Die Wechselspieler regelmäßig wechseln.