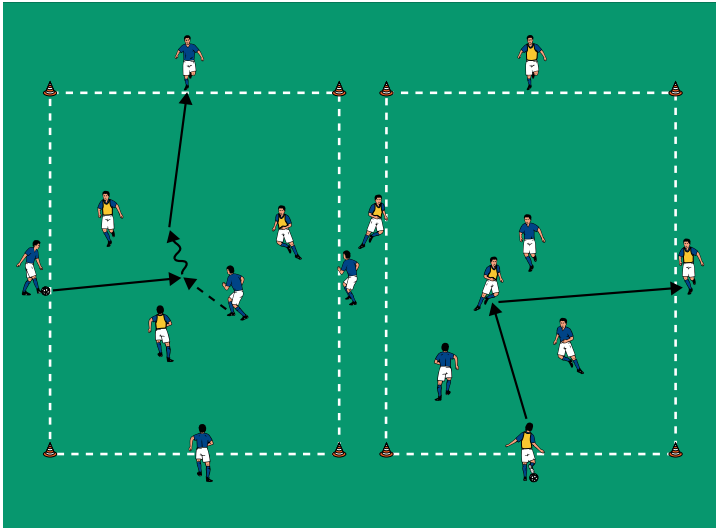


THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

RONDO

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Spieler verteilen sich an den Linien, ein weiterer besetzt die Mitte
- ▶ 3 Gegner einteilen
- ▶ Den Aufbau duplizieren

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaft in Überzahl spielt auf Ballbesitz.
- ▶ Der zentrale Spieler bietet sich in den freien Räumen an.
- ▶ Nach Balleroberung versuchen die Gegner 6 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Anschließend erhält das Team in Überzahl wieder den Ball.

VARIATIONEN

- ▶ Der zentrale Spieler darf nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Maximal 2 Kontakte für die Außenspieler.
- ▶ Vereinfachen: Nur mit 2 Gegnern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aufgaben- und Positionswechsel nach 3 Minuten.
- ▶ Die Außenspieler dürfen nicht angegriffen werden.