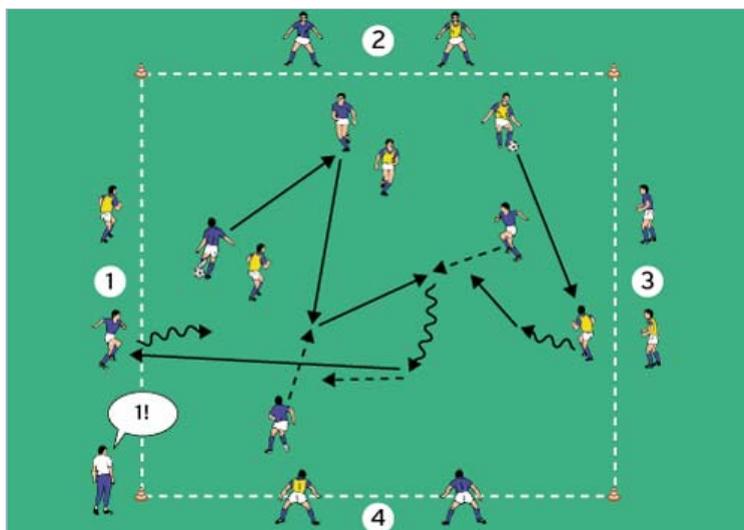


AUFWÄRMEN 1: Zielkombination

von Frank Engel (06.05.2014)



Organisation

- 1 Hütchenquadrat errichten und 2 Gruppen bilden
- Jede Gruppe stellt 4 nummerierte Außenspieler
- Alle übrigen Spieler im Feld postieren

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in ihrer Gruppe zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Jetzt passen sich die Spieler so in den eigenen Reihen zu, dass jeder Spieler mindestens 1 Zuspiel erhält.
- Anschließend spielt der Empfänger des letzten Passes zum aufgerufenen Außenspieler.
- Der Außenspieler nimmt ins Feld an und mit und und tauscht mit dem Passgeber Position und Aufgabe.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten zuspieren (annehmen, passen).
- 2 Außenspieler sofort nacheinander aufrufen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe passt zuerst zu ihrem Außenspieler (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Tipps und Korrekturen

- Zunächst mit normalem Tempo 'locker' einspielen, ehe der Trainer einen Wettbewerb startet.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung bleiben.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.