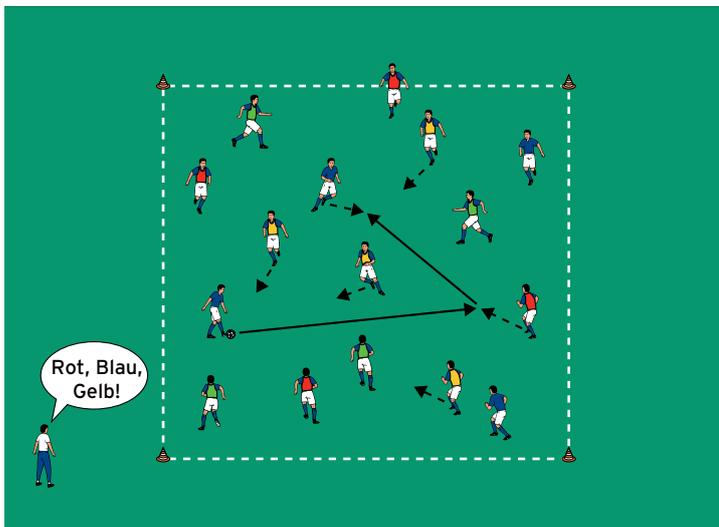


THEMA: PASSTRaining UNTER GEGNERDRUCK IM ZENTRALEN BEREICH



AUFWÄRMEN 2:

4-FARBEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten und 4 gleich große Teams bilden.
- ▶ Die Teams durch verschiedenfarbige Leibchen kennzeichnen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die ersten beiden Teams gegen das Dritte 8 gegen 4 auf Ballhalten.
- ▶ Ziel ist es, innerhalb von 1 Minute möglichst viele Pässe zu spielen.
- ▶ Die Spieler des vierten Teams bewegen sich frei im Raum.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler des vierten Teams bauen Formen des Lauf ABC in die Bewegung ein.
- ▶ Die Mannschaften in Ballbesitz sollen abwechselnd direkt und mit 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich schnell im Raum orientieren, um die Überzahlsituation effektiv auszuspielen zu können.
- ▶ Dabei müssen die Spieler die Mitspieler wie auch die Gegenspieler bzw. die frei im Raum laufenden Spieler erkennen.
- ▶ Es sollten an den Ecken ausreichend Ersatzbälle bereitgelegt werden.