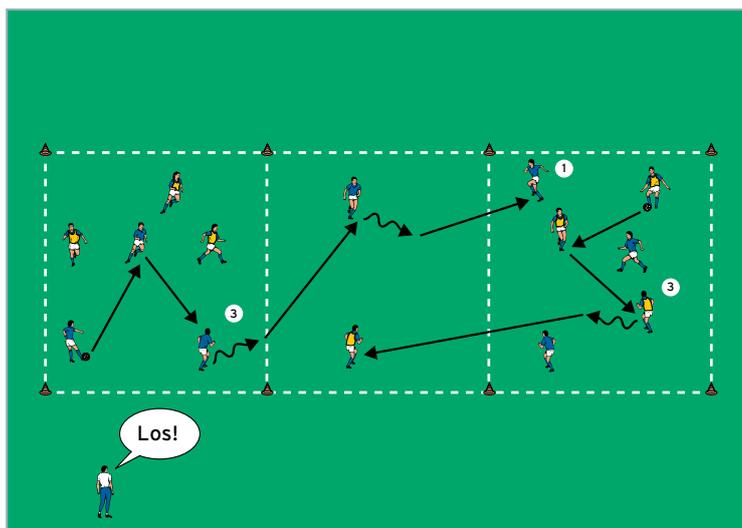


# AUFWÄRMEN 1: 3-Felder-Nummern-Spiel

von Mario Vossen (29.07.2014)



## Organisation

- Aneinandergrenzend drei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen bilden
- Je 3 Spieler in den beiden äußeren Feldern und je 1 Spielern im mittleren Feld postieren
- Die Spieler durchnummerieren
- Je 1 Team in den äußeren Feldern hat 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Ballbesitzer in einer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Sobald Spieler 3 das Zuspiel erhält, passt dieser jeweils schnellstmöglich zu seinem Mitspieler im mittleren Feld.
- Dieser passt weiter auf Spieler 1 im jeweils anderen Feld.
- Dort passen sich die Spieler in der gleicher Reihenfolge zu usw.

## Variationen

- Die Passreihenfolge ändern: Spieler 3 passt zu 2, der auf Spieler 1 weiterleitet usw.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team passt zuerst wieder zum Startspieler zurück?

## Tipps und Korrekturen

- Die Größe des Feldes jeweils vollständig nutzen, um als Passempfänger genügend Raum zu haben, zum Ball starten zu können.
- Die Spieler in der mittleren Zone nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.
- Nach einer Weile auch die Nummern der Spieler variieren, damit sich auch die Passreihenfolge verändert.