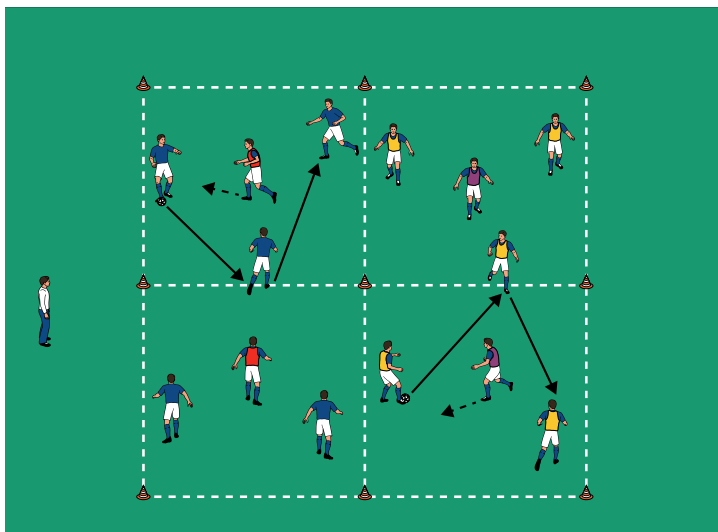


**THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**3-GEGEN-1-PENDEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden.
- ▶ Pro Gruppe 5 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen.
- ▶ In den vertikal aneinandergrenzenden Feldern je 1 Verteidiger postieren.
- ▶ Den Feldern jeweils einmal 3 und einmal 2 Angreifer zuweisen.
- ▶ Die Gruppe mit 3 Angreifern hat jeweils 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich im 3 gegen 1 zu.
- ▶ Gelingt es ihnen, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so dürfen sie anschließend das Feld wechseln (per Pass oder Dribbling).
- ▶ Ein Spieler der Ballbesitzer darf das Feld ebenfalls wechseln, um die 3-gegen-1-Situation auch im anderen Feld herzustellen.
- ▶ Erobert ein Verteidiger den Ball, so wechselt dieser mit dem Spieler die Position und Aufgabe, der den Ballverlust verursacht hat.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Felderwechsel der Ballbesitzer ergibt 1 Minuspunkt für die Verteidiger. Welcher Spieler hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- ▶ So scharf wie nötig, so präzise wie möglich passen.