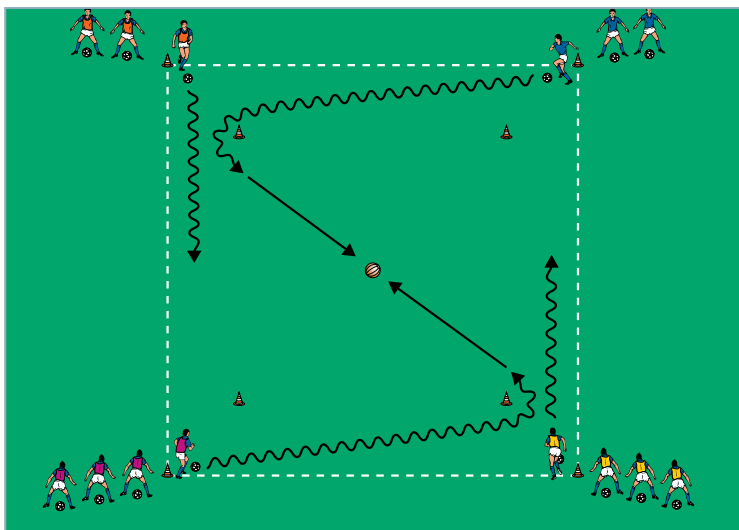


AUFWÄRMEN 2: Passspiel-Feld II

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich jeweils 3 Meter vor jedem Eckhütchen 1 weiteres Hütchen aufstellen
- In der Feldmitte 1 Medizinball auslegen
- 4 Gruppen bilden und an den Eckhütchen aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler nach rechts um das jeweils innere Hütchen und versuchen, von dort gegen den Medizinball zu passen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Nach rechts/links zum übernächsten Hütchen dribbeln und von dort gegen den Medizinball passen.
- Eine komplette Runde um das innere Feld dribbeln und vom eigenen inneren Hütchen gegen den Medizinball passen.
- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl von 1 bis 4 aufruft. Die Spieler dribbeln nach rechts/links zum aufgerufenen Hütchen und passen von dort.

Tipps und Korrekturen

- Ist kein Medizinball vorhanden, ein weiteres Hütchen in der Feldmitte aufstellen, das getroffen werden muss.
- Die wartenden Spieler sollen sich stets hinter den äußeren Hütchen postieren, um die Pass- und Dribbelwege frei zu halten.