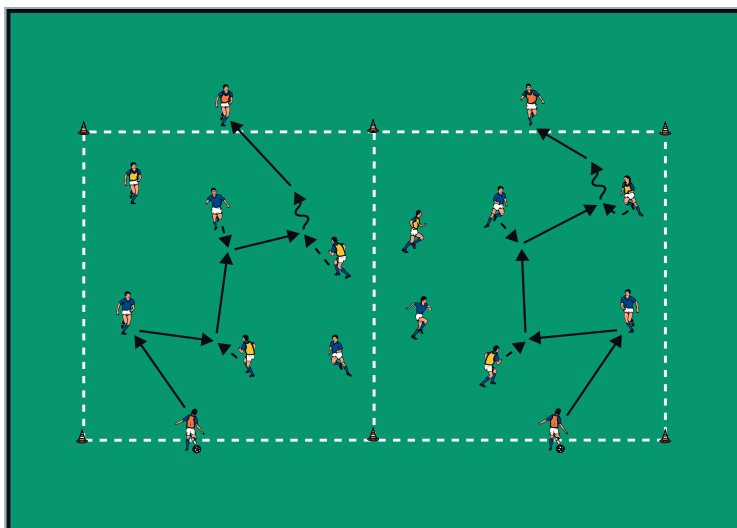


AUFWÄRMEN 1: Farben-Zuspiele

von Horst Hrubesch (21.10.2014)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Feld zwei Dreier-Gruppen bilden, 2 Anspieler benennen und diese jeweils auf den Grundlinien postieren
- Je 1 Anspieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Anspieler starten die Aktion mit einem Pass zu einem Spieler im Feld.
- Die Spieler im Feld müssen nun 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zum gegenüberstehenden Anspieler passen dürfen.
- Dabei dürfen die Zuspiele jeweils nur zu einem Spieler der jeweils anderen Farbe erfolgen.

Variationen

- Die Passempfänger dürfen die Zuspiele nicht auf die Passgeber prallen lassen.
- Abwechselnd im Direktspiel und mit genau 2 Kontakten agieren.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler ins jeweils andere Feld passen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten mehr Zuspiele auf die Anspieler?

Tipps und Korrekturen

- Zusätzlich zum Passspiel wird mit dieser Übung auch die Orientierung im Raum geschult.
- Entsprechend die Spieler dazu auffordern, das gesamte Feld auszunutzen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.