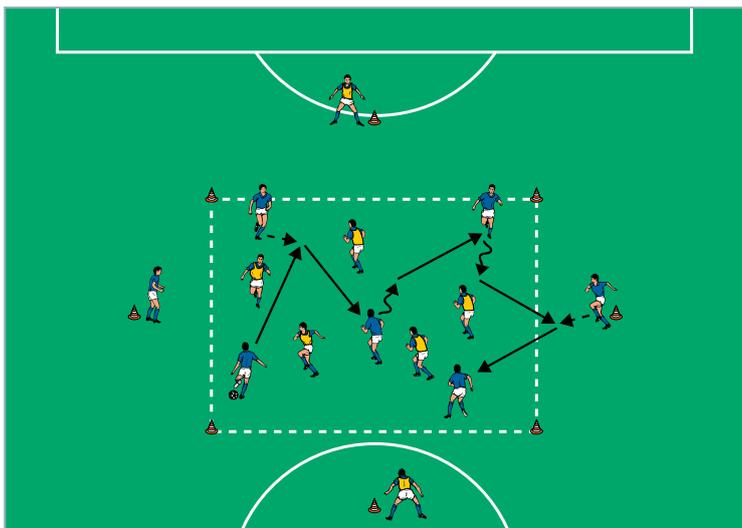


AUFWÄRMEN 2: 5 plus 2 gegen 5 plus 2 - Passen im Rechteck

von Armin Friedrich (24.02.2015)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- Die zentralen Hütchen entfernen
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 2 Außenspieler

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Beide Teams dürfen die eigenen Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzupassen (= 1 Punkt).
- Welches Team erzielt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Außenspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Passgeber im Zentrum tauschen nach einem Zuspiel mit dem jeweiligen Außenspieler Position und Aufgabe.
- Es müssen im Zentrum zunächst immer mindestens 3 Pässe gespielt werden, ehe ein Außenspieler einbezogen werden darf.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger immer in 'offener Stellung' mit Blick in Richtung Feldmitte an-/mitnehmen.
- Das Feld je nach Spielstärke der Spieler gegebenenfalls etwas vergrößern.
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln.