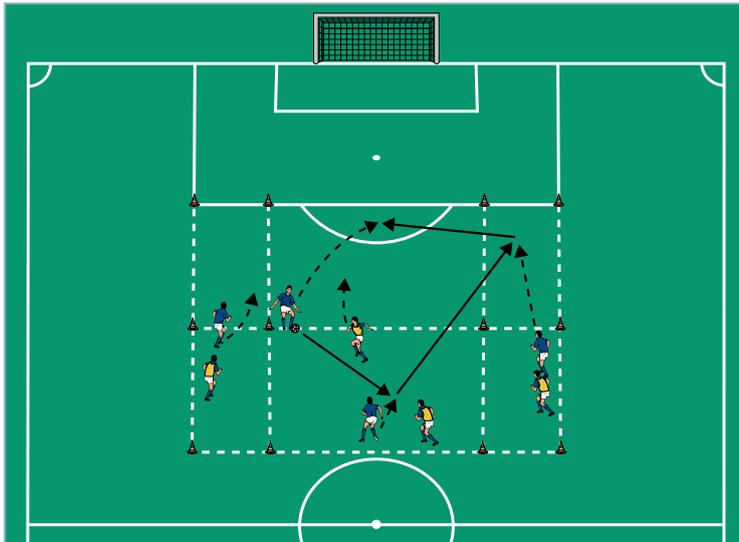


AUFWÄRMEN 2: Außenpositionen selbstständig besetzen

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 auf Ballhalten in einer Spielfeldhälfte.
- Die jeweiligen Außenzonen dürfen ins Spiel einbezogen werden.
- Nach 3 Zuspielen innerhalb einer Mannschaft darf der Ball nach außen in das andere Feld gespielt werden.
- Hierfür starten Mitspieler in die Außenzonen der anderen Spielfeldhälfte und bieten sich dort zum Zuspiel an.
- Nach erfolgreichem Pass in die Außenzone rücken alle Spieler in die andere Hälfte nach und setzen dort das Spiel fort.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- Der Ball muss von den Außenzonen direkt wieder in die jeweilige Mittelzone gespielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenpositionen möglichst schnell besetzen, um die Zuspiele nach außen zu ermöglichen.
- Danach möglichst schnell in die andere Spielfeldhälfte nachrücken, und das Spiel fortsetzen.
- 2 Mannschaften treten im Feld gegeneinander an, die anderen beiden pausieren.
- Die pausierenden Teams spielen 3 gegen 1 oder 6 gegen 2 auf Ballhalten. Hierfür an den Seiten geeignete Felder markieren.