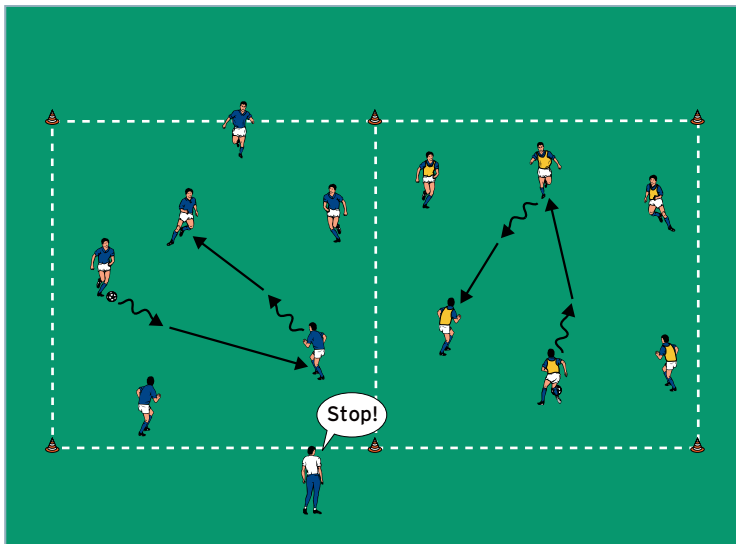


AUFWÄRMEN 1: Stop-Spiel

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Mit Hütchen zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Jede Gruppe erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- Vor jedem Abspiel müssen die Spieler den Ball mindestens 4 x berühren.
- Der Trainer stoppt per Zuruf die Aktion.
- Alle Spieler bleiben dann blitzartig stehen.
- Die Spieler, die aktuell in Ballbesitz sind, erhalten 1 Minuspunkt.
- Am Ende gewinnen die Spieler mit den wenigsten Minuspunkten.

Variationen

- Die Anzahl der Pflichtkontakte variieren.
- Vor jedem Abspiel müssen die Spieler den Ball 3 x jonglieren.
- Jede Gruppe spielt mit 2 Bällen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer sollte beim Kommando keine Sicht zum Spielfeld haben.
- Ist der Ball während des Kommandos auf dem Weg zu einem anderen Spieler, so erhält der Passgeber den Minuspunkt.
- Am Ende können die Spieler mit den meisten Minuspunkten eine kleine 'Strafaufgabe' absolvieren.
- Spielt ein Spieler technisch unsauber oder verweigert die Ballannahme, so bekommt auch dieser einen Minuspunkt.