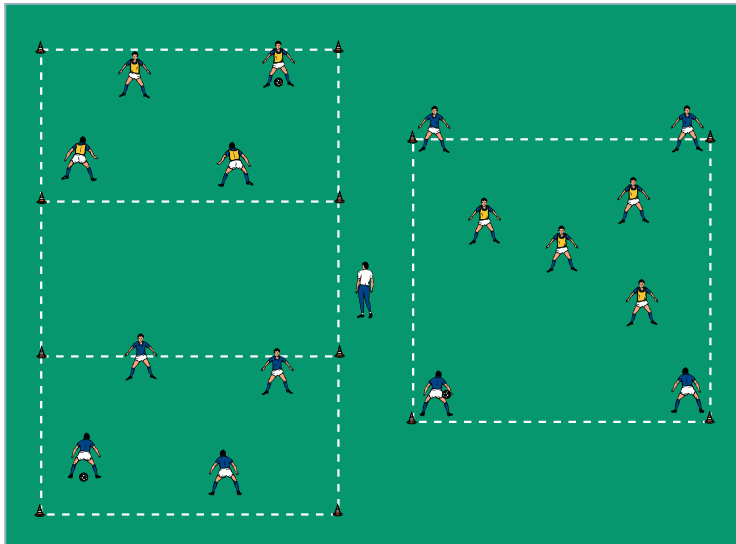
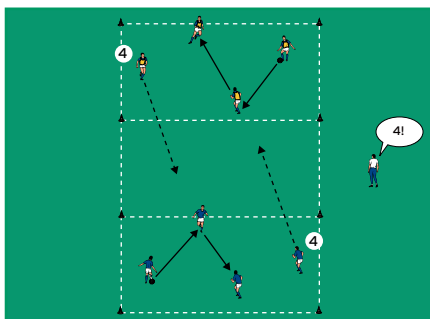


AUFWÄRMEN 2: 3-gegen-1-Variante

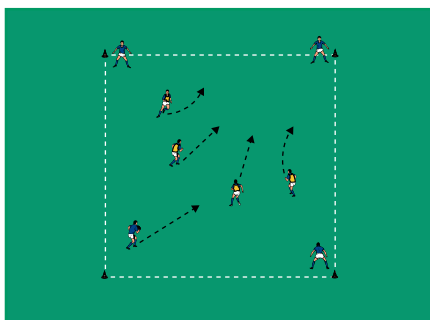
von Christian Wück (25.08.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Die Gruppen und den Aufbau beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und auf die Endzonen verteilen.
- Die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er laut eine Zahl aufruft.
- Die aufgerufenen Spieler starten als Verteidiger ins gegnerische Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen jeweils, ihren Ball möglichst lange im 3 gegen 1 zu behaupten.
- Welchem Team gelingt dies am längsten (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Feld 2

- 2 Mannschaften (1 Fänger- und 1 Läufer-team) bilden.
- Die Spieler der Fängermannschaft postieren sich an den Eckpunkten des Feldes, das Läufer-team stellt sich im Feld auf.
- 1 Fänger hat 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando startet der erste Fänger mit dem Ball in der Hand ins Feld und versucht, einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend wirft er zu einem Mitspieler, der seinerseits als Fänger ins Feld startet.
- Welche Mannschaft fängt in 30 Sekunden mehr Spieler?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Verteidiger den Ball aus dem Feld spielen, um die Aktion zu beenden. Diese gilt auch als beendet, wenn der Ball ohne Einfluss des Verteidigers das Feld verlässt.
- Für einen flüssigen Ablauf in beiden Feldern ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.