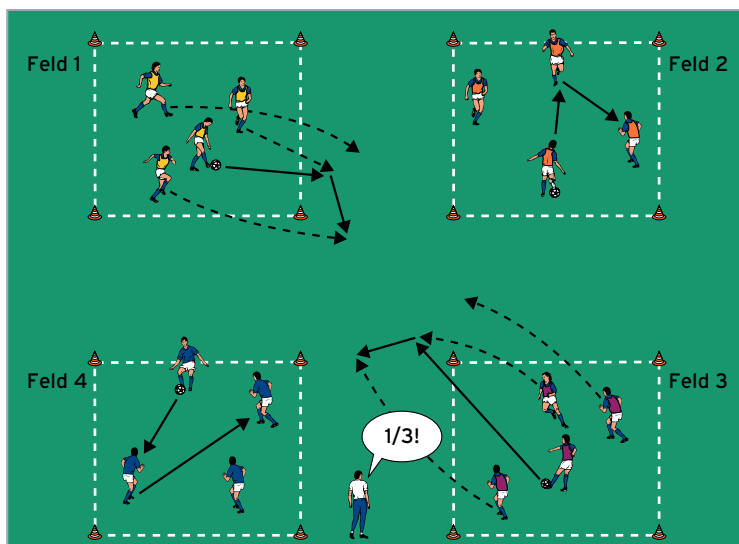


AUFWÄRMEN 1: Felder-Wechsel

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



Organisation

- 4 Hütchenquadrate markieren und die Felder durchnummerieren
- 4 Gruppen bilden und mit je 1 Ball in den Feldern verteilen

Ablauf

- Die Spieler passen sich in den Feldern jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer ruft 2 Gruppen auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Gruppen müssen daraufhin die Felder wechseln. Die Passkombinationen laufen dabei weiter.
- Jeder Spieler muss im Zwischenraum zwischen den Feldern mindestens einmal in die Kombination eingebunden werden.
- Anschließend passen sich alle 4 Gruppen weiterhin in den Feldern zu usw.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erreicht zuerst komplett das jeweils andere Feld (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Passkombinationen in den Feldern müssen mit jeweils genau 2 Kontakten erfolgen (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Beim Felderwechsel sollte der erste Ballbesitzer sofort in den Zwischenraum passen.
- Das Passtempo beim Felderwechsel kontinuierlich steigern.