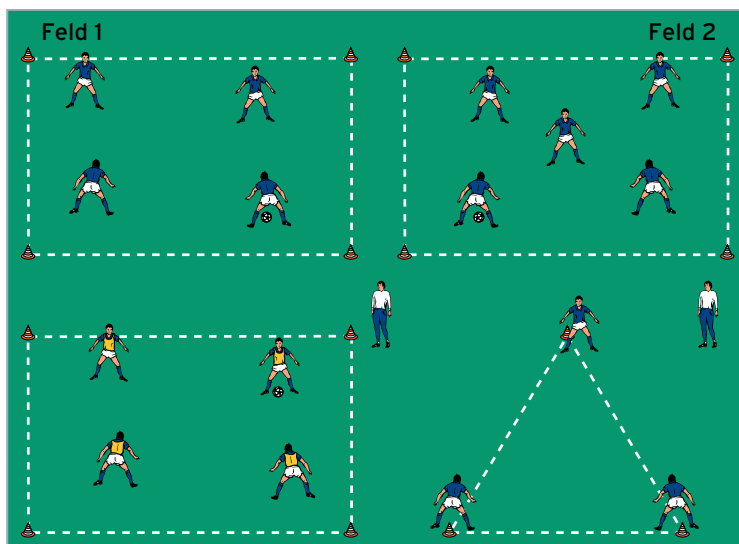
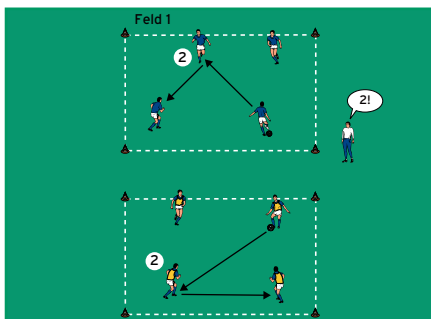


AUFWÄRMEN 1: Erschwertes Nummernspiel

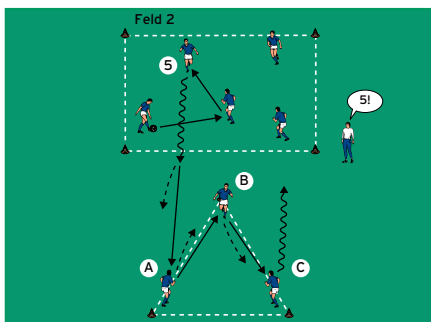
von Marcus Sorg (09.02.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Pass-Spielfelder markieren
- Feld 2: 1 Bewegungsraum und 1 Pass-Dreieck errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Je 4 Spieler einem Pass-Spielfeld zuweisen und durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu. Dabei möglichst mit 2 Kontakten agieren.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf. Der aufgerufene Spieler muss jeweils direkt prallen lassen, wenn er an der Reihe ist.
- Auf ein weiteres Trainerkommando (z.B. Heben des Armes) wechseln die Spieler das Feld.

Feld 2

- 3 Spieler besetzen die Eckpunkte des Hütchendreiecks.
- Die anderen Spieler im Bewegungsraum postieren und durchnummerieren.
- Frei in der Gruppe zupassen.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf. Der aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld heraus und passt zu Spieler A im Hütchendreieck.
- Hier passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- C dribbelt ins Feld und übernimmt die Nummer des aufgerufenen Spielers.
- Die Spieler im Hütchendreieck wechseln eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Beim Wechsel der Pass-Spielfelder in Feld 1 die Bälle liegen lassen und ohne Ball den entgegenkommenden Spielern ausweichen.
- Beim Passspiel darauf achten, dass der Ball mit dem ersten Kontakt so kontrolliert wird, dass möglichst gleich mit dem zweiten zum nachfolgenden Spieler gepasst werden kann. Hierfür den nachfolgenden Spieler stets im Auge behalten.
- Nach dem Abspiel die Position wechseln und sich wieder anbieten.