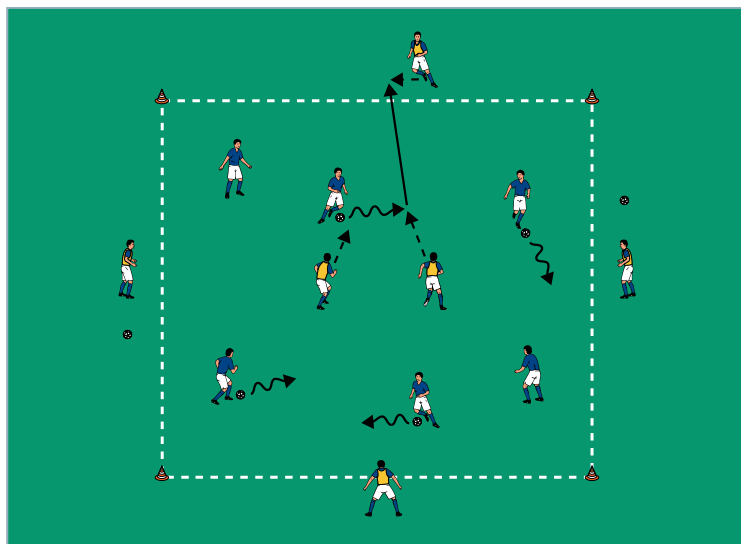


# AUFWÄRMEN 2: Zweikampf-Feld

von Klaus Pabst (17.05.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler eines Teams als Angreifer mit Bällen im Feld verteilen
- 2 Spieler des anderen Teams ohne Ball als Verteidiger im Feld und die anderen Spieler um das Feld postieren

## Ablauf

- Die Verteidiger versuchen die Bälle der Angreifer zu gewinnen und zu einem Mitspieler außerhalb des Feldes zu spielen.
- Verliert ein Angreifer seinen Ball, bleibt er im Feld und spielt mit seinen Mitspielern weiter.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jedem Durchgang.
- Welches Team benötigt weniger Zeit, um alle Bälle der Angreifer zu erobern?

## Variationen

- Die Angreifer haben insgesamt nur 3 Bälle.
- Die Angreifer haben insgesamt nur 2 Bälle.
- Die Angreifer haben nur 1 Ball.

## Tipps und Korrekturen

- Benötigen die Verteidiger zu viel Zeit um die Bälle zu erobern, rechtzeitig mit zwei Anspielern wechseln.
- Die Verteidiger sollen die Bälle gewinnen und schnell zu den Mitspielern passen. Die Bälle nicht einfach nur ins Aus spielen.
- Die Mitspieler außerhalb des Feldes bieten sich den Verteidigern bei Ballgewinn als Anspielstation aktiv an.
- Als Trainer die Zeit für die Ballgewinne stoppen und jeweils einen Sieger feststellen.