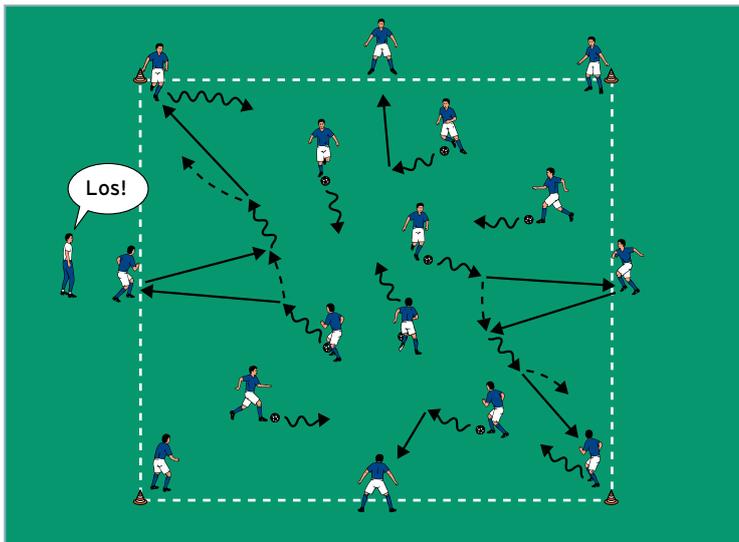


AUFWÄRMEN 1: Anspiel-Variation I

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

- 1 Feld errichten
- 8 Anspieler benennen und in den Ecken bzw. auf den Seitenlinien postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen im Feld auf

Ablauf

- Im Feld 2 Gruppen bilden. Der Trainer gibt per Zuruf die Gruppe vor, die die Aktion starten kann.
- Die seitlichen Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Variationen

- Im Feld 2 Gruppen bilden. Der Trainer gibt per Zuruf die Gruppe vor, die die Aktion starten kann.
- Die seitlichen Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Da jeweils nur 4 Anspieler gleichzeitig zur Verfügung stehen, müssen die Spieler stets die Übersicht behalten.
- Darüber hinaus sollten die Anspieler nicht sofort hintereinander angespielt werden.
- Entsprechend vor den Abspielen Blickkontakt aufnehmen und so die Bereitschaft der Passempfänger erkennen.
- Die seitlichen Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.