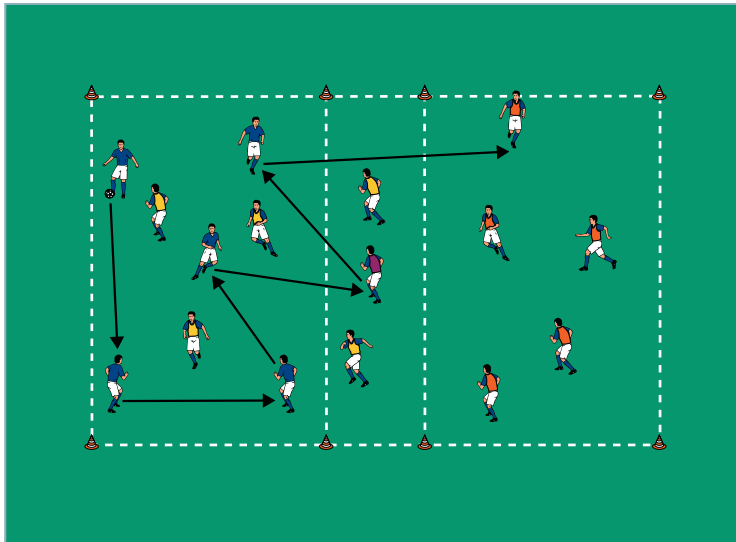


AUFWÄRMEN 2: 3-Farben-Wechsel-Rondo

von Nils Poker (04.10.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 3 Zonen markieren
- 1 Neutralen bestimmen
- 3 Teams zu je 5 Spielern bilden

Ablauf

- 2 Teams spielen jeweils zusammen: 10 gegen 5 mit dem Ziel, durch die Mittelzone zur jeweils anderen Seite zu passen.
- Die Ballbesitzer müssen jedoch auf jeder Seite zunächst mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie in die andere Außenzone spielen dürfen.
- Dabei dürfen sie von 3 Spielern der Verteidiger gestört werden.
- Die Ballbesitzer dürfen die Neutralen aber jederzeit einbeziehen.
- Jeder erfolgreiche ‚Wechsellpass‘ ergibt je 1 Punkt für die beteiligten Teams.
- Die beiden übrigen Verteidiger versuchen, den ‚Wechsellpass‘ in der Mittelzone abzufangen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so tauschen sie sofort mit der Mannschaft, die den Ballverlust verschuldet hat, die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- 4 Spieler der Verteidiger dürfen in der gegnerischen Zone attackieren, nur einer verbleibt in der Mittelzone.
- Die Verteidiger dürfen sich frei verteilen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen die ‚Wechsellpässe‘ gut vorbereiten und nicht überstürzt agieren.
- Die Verteidiger in der Mittelzone sollen versuchen, die gegenüberliegenden Passempfänger gezielt in den Deckungsschatten zu stellen, um erfolgreiche Zuspiele zu verhindern.