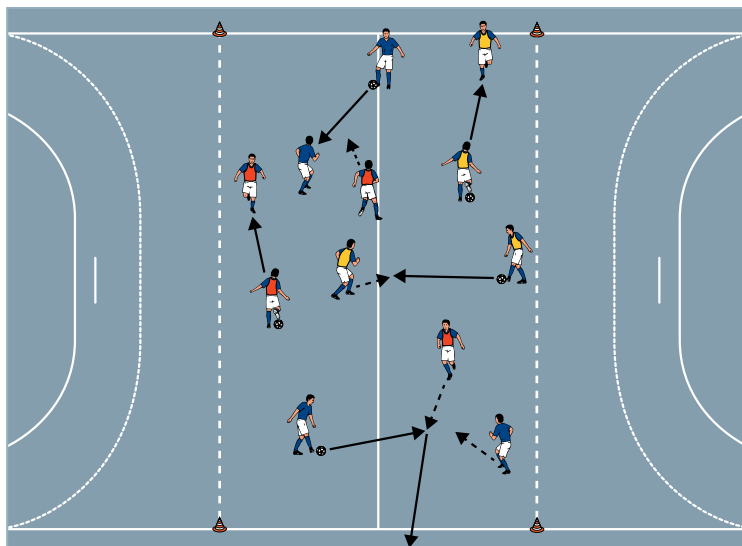


AUFWÄRMEN 2: Paar-Ballverteidigung

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 2 Spieler mit gleicher Leibchenfarbe haben 1 Ball
- 2 Fänger ohne Ball bestimmen
- Alle Spieler im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Fänger verfolgen das Ziel, alle Bälle aus dem Feld zu schießen.
- Die Ballbesitzer versuchen, ihren Ball durch Pässe zum Partner im Feld zu halten.
- Bei Ballverlust holen die Spieler ihre Bälle wieder und dribbeln erneut ins Feld.

Variationen

- Wettbewerb: Welches Fängerpaar befördert in 45 Sekunden die meisten Bälle aus dem Feld?
- Nur mit rechts/links zuspielen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf passende Abstände zum Partner achten und stets in Bewegung bleiben.
- Aus dem Deckungsschatten der Fänger lösen und anspielbar sein.
- Das Zuspiel in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'!