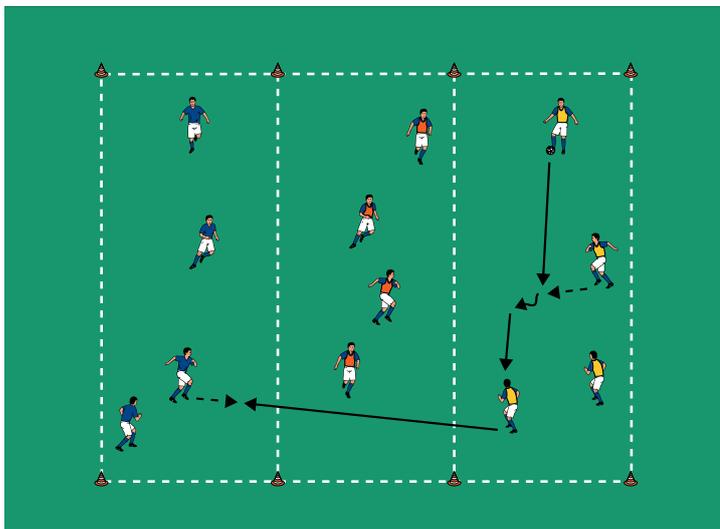


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

VIER IN DER MITTE

von Marcus Sorg (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Feldaufbau aus Aufwärmen 1 nutzen
- ▶ Die Spieler in drei 4er-Gruppen einteilen
- ▶ Jeweils eine Gruppe pro Zone
- ▶ 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Eine äußere 4er-Gruppe spielt sich beliebig zu.
- ▶ Ziel ist es, im geeigneten Moment einen Spieler der 4er-Gruppe im anderen äußeren Abschnitt flach anzuspielen.
- ▶ Gelingt das, soll die angespielte 4er-Gruppe ebenfalls zurückspielen.
- ▶ Jedes gelungene Zuspiel ergibt für beide äußeren Gruppen 1 Punkt.
- ▶ Nach 4 bis 5 Minuten wechseln die 4er-Gruppen die Zonen, so dass jede Gruppe einmal die Mitte besetzt hat. Welches Team schafft die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die 4er-Gruppe in der Mitte wechselt immer mit der Gruppe, die den Ballverlust verursacht hat.
- ▶ Anspiele, die direkt zur anderen Gruppe zurückgespielt werden können, zählen doppelt.
- ▶ Anspiele, die zwischen den beiden Zentrums Spielern zur anderen Seite erfolgen, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 4er-Gruppe in der Mitte soll immer zum Ball verschieben (sehr laufintensiv).
- ▶ Die Mittelspieler sollen auf die Abstände zueinander achten und sich gegenseitig coachen.
- ▶ Kommen zu wenige Durchspiele zu Stande, die Breite der Zonen vergrößern.
- ▶ Die erzielten Punkte laut mitzählen lassen.
- ▶ Ersatzbälle bereithalten.