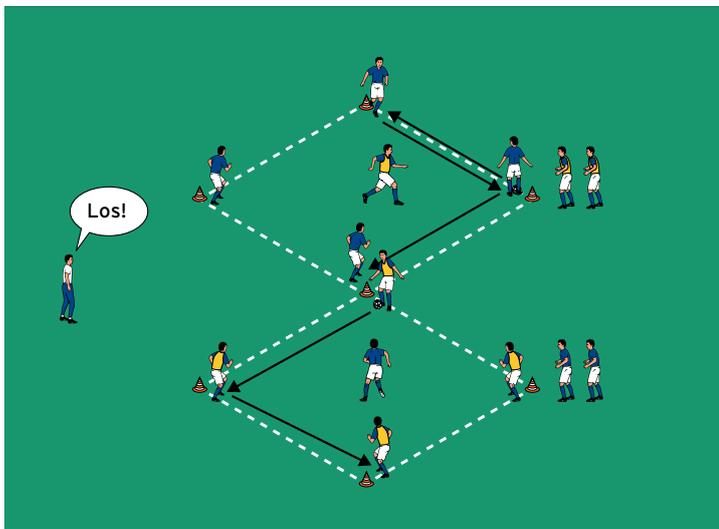


## D-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

#### 4-GEGEN-1-WETTKAMPF

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 3 Verteidiger
- ▶ Je 1 Verteidiger im gegnerischen Feld postieren
- ▶ Die übrigen Spieler besetzen jeweils die Außenpositionen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, schnellstmöglich 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

#### VARIATIONEN

- ▶ Den Wettbewerb variieren: Welche Gruppe spielt in 30 Sekunden die meisten Pässe?
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit maximal 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen auf den kompletten Linien agieren und nicht fest an den Hütchen verbleiben.
- ▶ Nach jeder Aktion die Verteidiger wechseln.
- ▶ Nach 2 kompletten Durchgängen neue Verteidiger benennen.