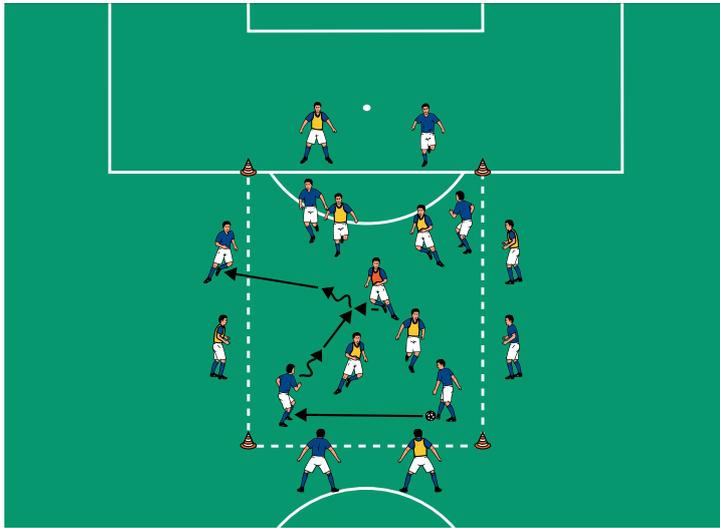


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

4 PLUS 4 GEGEN 4 PLUS 4 MIT 1 NEUTRALEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 4 Wandspieler, die sich jeweils an den Linien des Feldes aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

ABLAUF

- ▶ 4 plus 4 gegen 4 plus 4 mit 1 Neutralem auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Dabei dürfen sie die eigenen Wandspieler sowie den Neutralen jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Der neutrale Spieler unterstützt die Verteidiger.
- ▶ Bei einem Zuspiel auf einen der Wandspieler wechseln die Passgeber mit diesem sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Wandspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Spieler möglichst flach zuspielen.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.