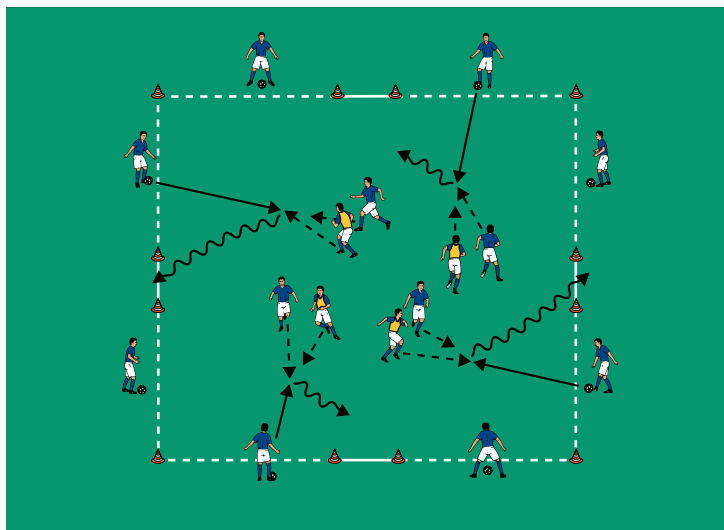


THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLAN-/-MITNAHME MIT GEGNER

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen entfernen
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld postieren, die übrigen Spieler fungieren als neutrale Anspieler mit Ball auf den Seitenlinien
- Eine Mannschaft im Feld spielt als Angreifer, die andere als Verteidiger

ABLAUF

- Die Angreifer fordern Zuspiele von den Anspielern, kontrollieren diese im Feld und passen zu einem anderen Anspieler ohne Ball zurück.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie durch ein Hütchentor aus dem Feld und legen den Ball dort ab.
- Wird ein Ball ins Aus gespielt, passt ein Anspieler zurück ins Feld.
- Spielzeit: 2 Minuten.
- Welche Mannschaft hat am Ende der Spielzeit mehr Bälle gesammelt?
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Spiel.

VARIATIONEN

- Homogene Paare bilden.
- Bei schwächeren Spielern dürfen die Verteidiger nur teilaktiv agieren. Alternativ Zusatzaufgaben für stärkere Spieler verteilen (z. B. "Stärkere Spieler müssen beim Verteidigen die Hände auf den Rücken nehmen").
- Für schwächere Spieler: Die Angreifer dürfen auch zum gleichen Anspieler zurück passen.
- Für stärkere Spieler: Die Anspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Angreifer dürfen auch zum gleichen Anspieler zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern.
- Stets in die Bewegung mitnehmen.
- Für Könnern: Die Ballan- und -mitnahme möglichst immer mit Körpertäuschungen verbinden.
- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.