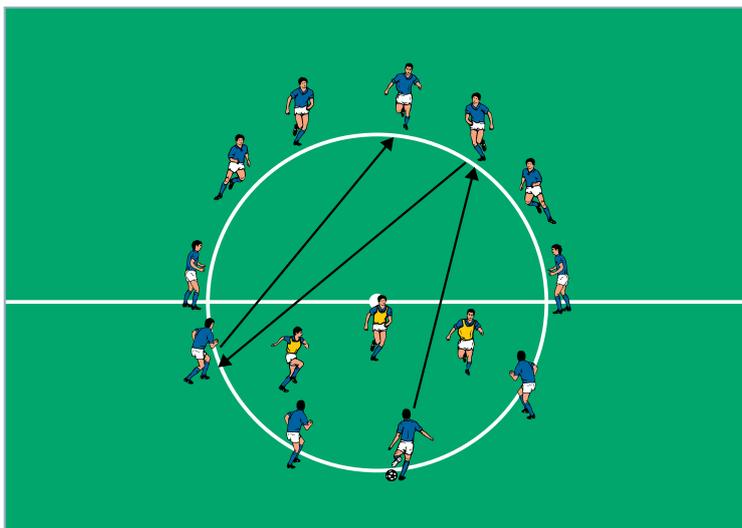


AUFWÄRMEN 1: Rondo

von Christoph Metzelder (07.10.2014)



Organisation

- Den Mittelkreis als Spielfeld markieren
- 3 Verteidiger bestimmen und in der Feldmitte aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit 1 Ball auf dem Mittelkreis

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen sich im Direktspiel zu.
- Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern.
- Gelingt dies, so wechseln die Verteidiger mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, sowie seinen beiden Nebenleuten die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Nur der Spieler, der den Ball verliert, wechselt in die Mitte.
- Die Verteidiger bleiben in der Mitte. Jeder Außenspieler, der den Ball verliert, wird zusätzlicher Verteidiger. Welcher Außenspieler verliert den Ball zuletzt?

Tipps und Korrekturen

- Das 'Rondo-Spiel' dient als motivierenden Einstieg in die Trainingseinheit.
- Darauf achten, dass keine zu intensiven Bewegungen (z. B. Grätschen) ohne vorheriges Aufwärmen ausgeführt werden.
- Gegebenenfalls zuvor ein kurzes Warmlaufen absolvieren.