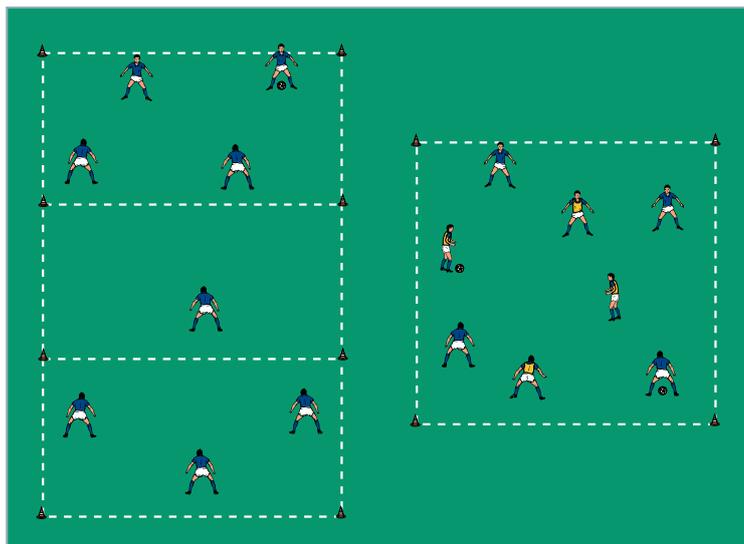
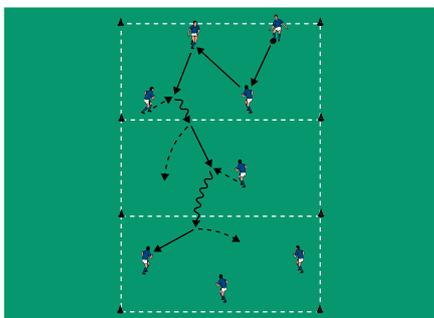


AUFWÄRMEN 1: Kombinations-Felderwechsel

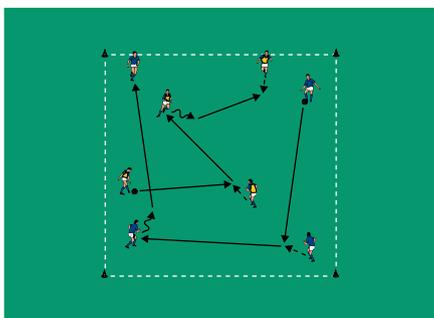
von Christian Wück (25.08.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Feld mit 3 Zonen markieren
- Feld 2: Ein Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- 1 Spieler in der Mittelzone postieren.
- Alle übrigen Spieler gleichmäßig in den äußeren Zonen aufstellen.
- Die Spieler in einer Außenzone passen sich in der Gruppe zu.
- Der Empfänger des vierten Passes muss schnellstmöglich zum Spieler in der Mittelzone weiterleiten und dorthin nachrücken.
- Der Spieler in der mittleren Zone kontrolliert das Zuspiel, passt anschließend in die andere Außenzone weiter und rückt ebenfalls dorthin nach.
- Auch hier passen sich die Spieler 4-mal in der Gruppe zu usw.

Feld 2

- 2 Teams bilden.
- Jede Mannschaft hat 1 Ball.
- Die Teams passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Dabei so zuspielen, dass Zusammenstöße vermieden werden.
- Nach einigen Minuten einen Wettkampf organisieren: Welche Mannschaft passt sich zuerst 10-mal in den eigenen Reihen zu?

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern mit maximal 2 Kontakten zupassen.
- Der sofortige Rückpass zum Passgeber ist verboten!
- Mit der Innenseite möglichst präzise in den Fuß des Mitspielers zuspielen.
- Auf eine angemessene Passhärte achten.
- Darauf achten, dass die Spieler den Fuß beim Pass im Gelenk fixieren und die Fußspitze nach oben anziehen.