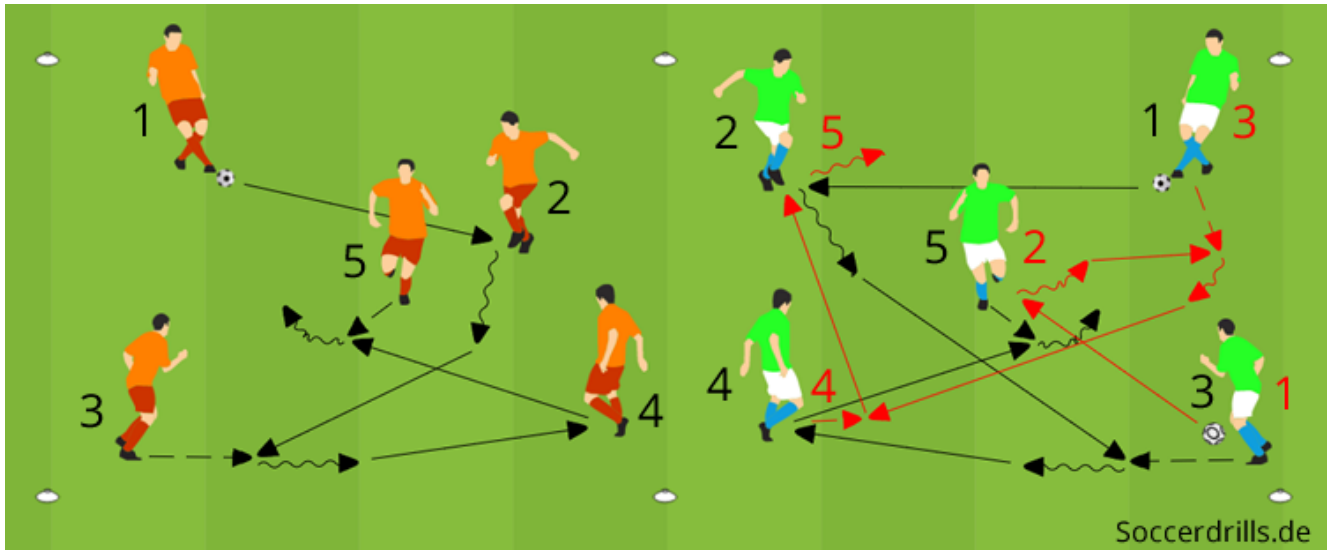


Aufwärmen - Nummernsuche

Organisation:

- Mit 6 Bodenmarkierungen werden zwei Spielfelder nebeneinander markiert. Die Größe kann frei gewählt werden und ist abhängig von der Spieleranzahl.
- Teile 2 Gruppen ein, jede Gruppe hat einen Ball. Weitere Bälle liegen bereit und für die Varianten werden 2 x 2 oder 2 x 3 unterschiedlich aussehende Bälle benötigt.
- Die Spieler werden in den Gruppen durchnummeriert oder die erste Passreihenfolge bestimmt den weiteren Ablauf.



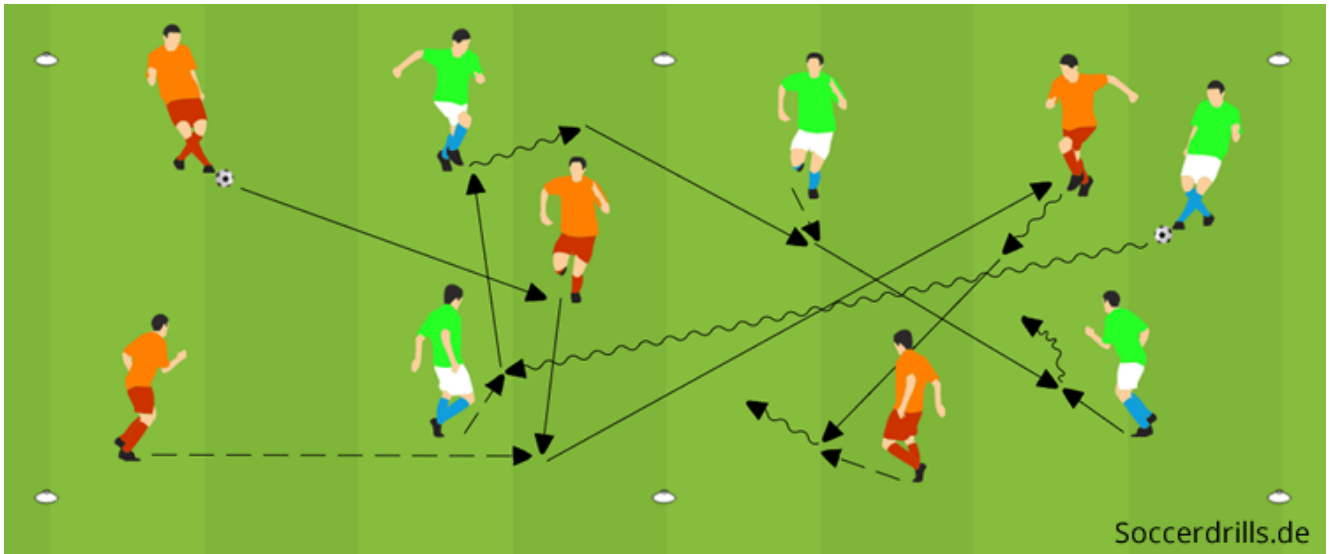
Ablauf A:

- Anders als in der Grafik (linke Seite), dort sind die Varianten dargestellt, passen sich die Spieler den Ball zunächst ohne Positionswechsel in der festen Reihenfolge zu. 1 passt zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4, 4 zu 5 und 5 zu 1 und es beginnt wieder von vorn.

Varianten zu A:

- Die Spieler bewegen sich frei in ihrem Übungsfeld, nutzen den ganzen Raum und passen in der vorgegebenen Reihenfolge. Dieser Ablauf kann durch die nachstehenden Varianten ergänzt werden.
- Ein zweiter Ball kommt ins Spiel (Grafik rechts), er unterscheidet sich im Aussehen vom ersten. Dieser Ball wird in einer anderen Reihenfolge gepasst (völlig variabel oder absteigende Nummernreihenfolge) als der erste. Auch hier empfiehlt es sich, dies zunächst ohne Positionswechsel auszuführen.
- Ein dritter Ball kommt ins Spiel, wenn die Gruppen aus mindestens 6 Spielern bestehen. Dieser Ball unterscheidet sich wiederum deutlich von den beiden anderen Bällen und wird in einer dritten Reihenfolge gepasst.
- Mit Kontaktbegrenzungen spielen.

Aufwärmen - Nummernsuche



Ablauf B:

- Die Gruppen nutzen jetzt beide Spielhälften gemeinsam.

Varianten zu B:

- Wie unter A.

Trainertipps:

- Jeder Pass erfolgt nur bei Blickkontakt.
- Der Ablauf wird schnell intensiv, wenn zunächst ohne Positionswechsel gepasst wird und die Spieler sich so ans Übungsspiel gewöhnen.
- Die Spieler dürfen niemals abschalten und sollen den ganzen Übungsraum nutzen.