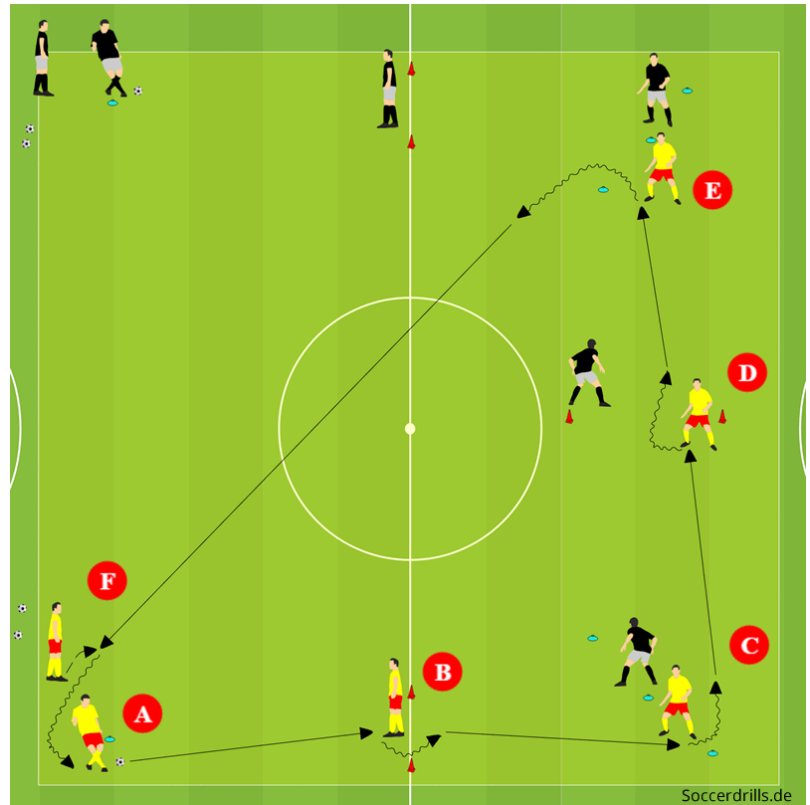


Aufwärmen | Switch of Play

Organisation:

- 8 Markierungen, 6 Hütchen und mindestens 2 Bälle werden für den Ablauf von beiden Seiten benötigt.
- Das Übungsfeld entspricht dem Leistungsvermögen, sollte aber mindestens 20 x 20 Meter groß sein.
- Links in der Grafik, oben und unten, befinden sich die Startmarkierungen.
- Auf halber Strecke zur anderen Seite, wird jeweils ein Hütchentor aufgestellt.
- Auf der anderen Übungsseite werden in den Ecken jeweils drei Markierungen so mit gleichem Abstand zueinander ausgelegt, dass sie jeweils eine Diagonale zum Zentrum ergeben.
- Mittig auf der rechten Seite wird mit Hütchen ein größeres Hütchentor markiert.
- Zwei Teams werden eingeteilt und die Spieler entsprechend postiert (Grafik = Team Schwarz und Gelb). Beachte: An den Positionen C und E stehen die Spieler der Teams wechselweise innen und außen.
- An den Startpositionen werden jeweils mehrere Spieler postiert, die Startspieler verfügen über einen Ball.



Ablauf:

- A passt zu Spieler B, B nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt durch das Hütchentor mit und spielt mit dem zweiten Kontakt zu Spieler C.
- C passt zu D mit dem zweiten Kontakt.
- D passt zu E mit dem zweiten Kontakt.
- E kontrolliert den Ball, zieht ihn zwischen den Markierungen hindurch und führt dann einen Diagonalpass zu F aus.
- F zieht den Ball um die Markierung herum und die Aktion beginnt von vorne.
- Die Spieler folgen jeweils ihrem Pass und schließen sich der nächsten Position an.

Varianten:

- Starte zunächst nur von einer Seite.
- Erlaube zunächst mehrere Ballkontakte vor den Pässen.
- Wettkampf zwischen den Teams: Wie viele Ballannahmen erfolgen auf Position A in 4 Minuten?

Trainertipps:

- Die Positionswechsel möglichst schnell ausführen.
- Lege Ersatzbälle bereit.
- Offene Stellung, den Ball optimal mit dem zweiten Kontakt weiterleiten.